

Sofia Vernikos

NUORTEN MAAJOUKKUERATSASTAJIEN KIPUTUNTEMUKSIA

Fysioterapian koulutusohjelma

2016



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

NUORTEN MAJOUKKUERATSASTAJIEN KIPUTUNTEMUKSIA

Vernikos, Sofia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Lokakuu 2016
Ohjaaja: Tuominen Hanna
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 1

Asiasanat: kipu, ratsastus, urheiluvammat, maajoukkuevoiminta, ratsastaja

Opinnäytetyön aiheena on nuorten maajoukkueratsastajien kiputuntemukset.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää ratsastuksen aiheuttamia kipukohtia ja kiputuntemuksia ratsastajilla. Opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntää maajoukkuevoiminnassa sekä laji- että fyysisen valmennuksen kehityksessä. Opinnäytetyö linkittyy Suomen maajoukkuevoiminnan kehittämiseen ratsastajien hyvinvoinnin näkökulmasta. Tilaajan on tarkoitus hyödyntää opinnäytetyöni tuloksia maajoukkuevoiminnassa, sekä laji- että fyysisen valmennuksen kehityksessä.

Yhteistyökumppani ja työtilaa on AH MovingFysio. Se on fysioterapia- ja taitovalmennusalan yritys, jonka toimialaan kuuluvat mm. ratsastajan fyysisen suorituskyvyn valmentaminen, taitovalmennus, kuntotestaukset, kunto-ohjelmat, urheilijan fysioterapia sekä kuntotestaukseen liittyvä julkaisu-, tutkimus- ja kehitystoiminta.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tutkimus on laajan aineiston poikkileikkaus ja sen tarkoitus on olla kuvaileva koska vastaa tutkimusta aiheesta ei ole ennestään. Opinnäytetyön kohderyhmä on maajoukkueratsastajat. Maajoukkueratsastajista tutkimukseen valittiin este-, koulu- ja kenttäratsastajat. Aineiston hankintatapa tutkimuksessa on sähköinen kyselylomake.

Kyselyyn vastasi 12-28 vuotiaita ratsastajia. Vastaajia oli yhteensä 27 kappaletta. Vastaajista 78 prosenttia on kokenut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana. Yleisempiä kipualueita nuorilla maajoukkueratsastajilla on alaselkä, vasen polvi ja vasen hartia. Kroonista kipua vastaajista on 82 prosentilla. Ratsastajista, joilla on ollut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana, niistä 76 prosenttia on käynyt hoitamassa kipuaan. Fysioterapeutit ovat hoitaneet eniten ratsastajien kipua eri ammattiryhmistä. Tutkimus osoittaa, että ratsastajien kipua helpottaa parhaiten kipulääkkeet ja lepo. Tutkimustulokset osoittavat, että kivun keston pitkittyminen on yhteydessä korkeampaan kiputuntemukseen.

Tutkimusten tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorten ratsastajien elämässä on niin monia muuttujia, että ei voida osoittaa ratsastuksen olevan ainut syy kipuun.

THE PAIN REACTIONS OF THE YOUNG RIDERS FROM THE FINLAND'S NATIONAL RIDERS TEAM

Vernikos Sofia
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in physiotherapy
October 2016
Supervisor: Tuominen Hanna
Number of pages:42
Appendices:1

Key words: Pain, riding, sports injuries, The National team activities, rider

The subject of this thesis is the pain reactions of the young riders from The Finland's National Riding Team.

The aim of this thesis is to figure out the rider's pain spots and feelings of pain caused by riding. The outcomes of this thesis can be used in The National Team's development work regarding physical training. My thesis is linked with Finland's National Team's activities from the perspective of the rider's wellbeing. The subscriber of this research is supposed to benefit from its results in physical training development.

My co-operation partner and this work's subscriber is AH MovingFysio. It is a physiotherapy and ability training company specialized in, for example, riders' physical capacity coaching, figure coaching, physical testing, fitness programmes and publishing, researching and developing.

My thesis is a qualitative report. My report is cross-section of wide material. The report's theme is descriptive because there are no previous reports on this subject. The target audience of my thesis consist of the riders of The National Riding Team. For my report I, in particular, selected show jumpers, dressage's and court riders amongst the whole team. The way of getting the material for this report was electronic questionnaire.

Riders who answered to the inquiry were from 12 to 28 years old. There were 27 answers. 78% of the answers had experimented pain in the last three months. Most common pain areas for these young national team riders were the lower back, left knee and left shoulder. 82% of those who answered experience chronicle pain. From the riders whom have experimented pain in the last three months 76% have seen a doctor and have gotten some treatment for their pain. The riders have used physiotherapists' help the most out of different occupation croups.

Based on the results of the report it can be noted that in the lives of the young riders there are so many constant changes that we cannot prove riding being the only cause of pain.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 RATSASTUS.....	7
2.1 Ratsastuksen lajit	7
2.2 Ratsastuksen maajoukkue toiminta.....	8
3 RATSASTUKSEN FYYSISSYYS.....	11
3.1 Ratsastusasento	11
3.2 Ratsastuksessa tarvittavat ominaisuudet	12
3.3 Perustaito- ja lajitaito-ominaisuuksia.....	13
4 RATSASTUKSEN URHEILUVAMMAT	14
4.1 Urheiluvammat	14
4.2 Ratsastuksen urheiluvammat	15
5 KIPU	16
5.1 Kivun fysiologia ja mekanismit.....	17
5.2 Akuutti ja krooninen kipu	17
5.3 Kipukokemus	19
5.4 Kivun mittaaminen sanallisesti ja kirjallisesti	20
5.5 Tuki- ja liikuntaelimestön kipu.....	20
5.5.1 Niska-hartiaseudun kipu	21
5.5.2 Selkäkipu.....	21
5.5.3 Polvikipu	22
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS.....	22
7 MENETELMÄT	23
7.1 Tutkimusmetodi	23
7.2 Tutkimuksen kohderyhmä	23
7.3 Aineiston hankinta	24
7.4 Pilotointi.....	25
7.5 Eettisyys.....	25
7.6 Aineiston analyysi.....	25
8 TULOKSET	26
8.1 Ratsastajien kiputuntemukset.....	26
8.1.1 Ratsastajien kokemat kipualueet.....	27
8.1.2 Kivun kesto	30
8.1.3 Kivun voimakkuus ja esiintyminen	30
8.2 Kipuun vaikuttavat tekijät.....	32
8.3 Kivun hoito	33

9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	36
10 POHDINTA JA ITSEARVIOINTI.....	37
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ratsastusta on perinteisesti mietitty hevosen hyvinvoinnin näkökulmasta ja ratsastajan hyvinvointi on usein jäänyt toissijaiseksi. Ratsastajille on tehty kuntotestejä, joista on yleisesti saatu tietoa ratsastajien kunnosta ja ratsastuksen terveysvaikutuksista. Op-paassa ”Ratsastuksen terveysprofiili” on perehdytty asiaan laajasti ja sen tavoitteena on herättää ajattelemaan ratsastusta ratsastajan näkökulmasta eikä perinteisesti hevo-sen näkökulmasta. (Hyttinen 2012.)

Ratsastusta on tutkittu ja uutta tietoa ratsastajan näkökulmasta on tuotettu noin kym-menen vuoden ajan, mutta vasta lähivuosina aihe on noussut ”ratsastuskansan” tietoi-suuteen (Hyttinen 2015). Kuluneen vuoden aikana aihe on ollut erittäin paljon esillä sosiaalisessa mediassa. Aiheeni on ajankohtainen, koska tietoa ratsastuksesta ratsasta-jalähtöisestä näkökulmasta tarvitaan koko ajan lisää. Aihe kiinnostaa ratsastajia itse-ään sekä heidän valmentajiaan. Ratsastuksesta tulevaa kipua on tutkittu vähän.

Kansainvälisen kivuntutkimusyhdistys (IASP) määrittelee kivun seuraavasti: ”Kipu on epämiellyttävä sensorinen tai emotionaalinen kokemus, joka liittyy tapahtuneeseen tai mahdolliseen kudოსvaurioon tai, jota kuvataan kudოსvaurion käsittein” (Salanterä, Hagelberg, Kauppila & Närhi 2006, 3). Kivulla on useita negatiivisia vaikutuksia, kipu voi mm. vaikuttaa kehonkuvaan, hengitykseen, mielialaan, nostaa verenpainetta, ai-heuttaa lihaskipuja, unettomuutta ja laskea toimintakykyä sekä lisätä pelkoa ja ahdis-tusta. (Kalso, Haanpää & Vainio 2009.) Kipu voi tulla eri syistä kuten kudოსvaurioista, liiallisesta paine- tai lämpöärsykkeestä, hapenpuutteesta tai kemiallisesta tekijästä (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2013, 455).

Yhteistyökumppanini ja työntilaajani on AH MovingFysio. Se on vuonna 2010 perus-tettu fysioterapia- ja taitovalmennusalan yritys, jonka toimialaan kuuluvat mm. ratsas-tajan fyysisen suorituskyvyn valmentaminen, taitovalmennus, kuntotestaukset, kunto-ohjelmat, urheilijan fysioterapia, sekä kuntotestaukseen liittyvä julkaisu-, tutkimus- ja kehitystoiminta. (Ratsastajankunto [www-sivut](http://www.sivut) 2015.)

Opinnäytetyöni linkittyy Suomen maajoukkuetoiminnan kehittämiseen ratsastajien hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyöni tuloksia tilaajan on tarkoitus hyödyntää maajoukkuetoiminnassa sekä laji- että fyysisen valmennuksen kehityksessä.

2 RATSASTUS

Ratsastus on urheilulajina luonnonläheinen, tasa-arvoinen ja monipuolinen liikuntamuoto. Ratsastusta voi harrastaa ympäri vuoden koko maassa. Ratsastus edellyttää hyvää fyysistä kuntoa, tasapainoa, rytmitajua ja koordinaatiokykyä. (Suomen ratsastajainliiton [www-sivut](http://www.ratsastajat.fi) 2016.)

Ratsastajainliitolla on noin 50000 jäsentä ja ratsastusta harrastaa 170.000 suomalaista. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009-10 lasten ja nuorten suosiossa olevista lajeista ratsastus on sijalla 12. Suomessa suurin osa harrastajista on tyttöjä/naisia. (Suomen ratsastajainliiton [www-sivut](http://www.ratsastajat.fi) 2016.)

2.1 Ratsastuksen lajit

Ratsastuksessa on yhdeksän eri kilpailumuotoa, joista koulu-, kenttä- ja esteratsastus ovat olympialajeja, lisäksi vammaisratsastus on paralympialaji. Ratsastuksessa naiset ja miehet kilpailevat samoissa luokissa lukuun ottamatta vikellystä (Suomen ratsastajainliiton [www-sivut](http://www.ratsastajat.fi) 2016). Suomessa suosituimmat harraste- ja kilpaurheilulajit ovat esteratsastus, kouluratsastus sekä kenttäratsastus. Muita lajeja yhdeksästä kilpailumuodosta ovat matkaratsastus, valjakkoajo, lännenratsastus, vikellys, islanninhevos-ten askellajikilpailu ja vammaisratsastus. Perusratsastustaidon harjoittelu kaikissa lajeissa noudattaa pääpiirteittäin samoja peruseriaatteita luukuunottamatta vikellystä ja valjakkoajoa. (Yläne 2009, 429.)

Kouluratsastus on kaikkien ratsastuslajien perusta. Kouluratsastusta verrataan usein klassiseen balettiin. Hevonen liikkuu notkeasti, joustavasti ja jäntevästi kun ratsastaja

osaa ohjata sitä pehmein, huomaamattomin avuin. Kilpailuissa tuomarit arvostelevat pisteillä 0-10 mm. hevosen liikkeitä, suorituksen täsmällisyyttä ja ratsastajan apujen käyttöä. Tulos muodostuu suorituskokonaisuuksien yhteenlasketuista pisteistä. (Suomen ratsastajainliiton www-sivut 2016.)

Esteratsastus on kilpailumuoto, jossa ratsukon (hevonen + ratsastaja) tehtävänä on ylittää kilpailuradan esteet virhepisteittä annetun ajan sisällä. Esteradalla on tarkoitus testata ratsastajan taito ja hevosen hyppykykyä, tottelevaisuutta, ketteryyttä ja nopeutta. Tulos määräytyy virhepisteiden ja ajan perusteella. Radassa voi olla 8-20 estettä, osa esteistä voi olla sarjaesteitä. Esteratsastuksessa kilpaillaan 60-160 cm:n radoilla riippuen kilpailujen vaikeus tasosta. (Suomen ratsastajainliiton www-sivut 2016.)

Kenttäratsastus on ratsastuksen kuninkuuslaji, jossa kaikki kolme osakoetta: kouluratsastuskoe, maastokoe ja esteratsastuskoe ratsastetaan samalla hevosella. Kokeiden keskinäisessä painoarvossa maastokoe on selkeästi vaativampi kuin kaksi muuta koetta yhteensä. Kokonaistulos muodostuu koulukokeesta saavutetuista pisteistä, kestävyys/maastokokeen virhepisteistä ja estekokeen virhepisteistä. Voittaja on ratsukko, jonka kolmessa osakokeessa saama yhteenlaskettu miinuspistemäärä on pienin. (Suomen ratsastajainliiton www-sivut 2016.)

2.2 Ratsastuksen maajoukkue-toiminta

Suomen Ratsastajainliiton valmennusjärjestelmä kattaa A-, A-kehitys ja B- maajoukkuevalmennusryhmät eri ikäryhmissä, lisäksi aluerenkaat ja Talent Program ohjelman, joka toimii seuratasolla (niille joita kiinnostaa tavoitteellinen ja kehittyvä kilpaurheilu). Valintaperusteina valmennusryhmiin käytetään kilpailutuloksia sekä katsastusleirejä, jossa valmentajat arvioivat ratsastajien lajitaitoa ja ponin/hevosten suorituskyyä. Valinnoissa valmentajien tulee ottaa huomioon ratsastajan taitotason lisäksi kokonaissuoritukseen vaikuttava hevosen suorituskyy, joka vaikuttaa nostavasti tai laskevasti kokonaissuoritukseen. (Yläne 2009, 429.)

Kansallisella tasolla kilpailuluokat on usein jaettu ikäryhmittäin. Alue- ja seurasolla luokat ovat usein avoimia kaikille iästä, hevosen rodusta ja koosta riippumatta. Poniratsastajan maksimi-ikä on 16 vuotta kalenterivuoden loppuun mennessä. Ponin korkeus saa olla enintään 148 cm. Lapsiratsastajat ovat 12-14- vuotiaita, jotka kilpailevat hevosilla. Junioreita ovat ratsastajat, jotka ovat 14-18- vuotiaita. Ratsastaja saa kilpailla 18 vuotta täytettyään kalenterivuoden loppuun juniorina. Nuoria ratsastajia ovat 16 – 21- vuotiaat. Ratsastaja saa kilpailla 21 vuotta täytettyään kalenterivuoden loppuun nuorena ratsastajana. Senioreita ovat 18- vuotiaat ja vanhemmat ratsastajat. (Suomen ratsastajainliiton www-sivut 2016.)

Maajoukkuevalmennukset toteutetaan leirityksinä ja/tai henkilökohtaisina valmennustukina. Eri lajien maajoukkuejohto määrittelee ikäryhmittäin kullekin lajille lajikohdittaiset tavoitteet ja vuosisuunnitelman valmennusvuorokausien ja kilpailuvalmennusten määristä ja ajankohdista. Taulukkoon 1 on koottu alustava suunnitelma maajoukkueitoiminnalle vuodelle 2016. (Suomen ratsastajainliiton ry:n toiminta- ja taloussuunnitelma 2016.)

Taulukko 1. Maajoukkueen valmennustoiminnan laajuus 2016, alustava suunnitelma (Suomen ratsastajainliiton ry:n toimina ja- taloussuunnitelma 2016. Viitattu 22.4.2016)

Valmennusryhmän nimi / valmentaja	Ryhmän tarkoitus	Valmennusten määrä	Urheilijoiden määrä 2016
Esteratsastus, seniorit, A-rengas Herve Godignon, Ranska	Kv. tason ratsukot, potentiaalisia edustajia arvokilpailuissa tai Nations Cupeissa.	3-4 valmennusleiriä Euroopassa talvella, kilpailuvalmennus Nations Cupeissa. Yhteensä noin 40 vrk.	noin 12
Esteratsastus, U-25, A-rengas Sanna Backlund, II-tason valmentaja	U-25 ikäryhmän kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän PM-kilpailuihin ja senioreiden Nations Cup -toimintaan.	4 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 2-4 nimetyssä kv. valmistautumiskilpailussa sekä PM-kilpailuissa. Yhteensä noin 35 vrk.	noin 6
Esteratsastus, nuoret, A-rengas Sanna Backlund, II-tason valmentaja	Nuorten kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin.	4 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 2-4 nimetyssä kilpailussa. Yhteensä noin 35 vrk.	noin 6
Esteratsastus, juniorit, A-rengas Sanna Backlund, II-tason valmentaja	Junioreiden kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin.	4 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 2-4 nimetyssä kv. valmistautumiskilpailussa sekä PM- ja EM-kilpailuissa. Yhteensä noin 35 vrk.	noin 6
Esteratsastus, lapsi-ratsastajat, A-rengas Marina Ehrnrooth	Lapsiratsastajat, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin.	4 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 1-2 nimetyssä kilpailussa. Yhteensä noin 25 vrk.	noin 6
Esteratsastus, ponit, A-rengas Marina Ehrnrooth	Kv. tason poniratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	4 valmennusleiriä Hevosopistolla ja kilpailuvalmennus 1-2 nimetyssä kilpailussa. Yhteensä noin 18 vrk.	noin 16
Kouluratsastus, Top Dressage Finland, seniorit Emile Faurie, Iso-Britannia	Kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia arvokilpailuedustajia.	4 valmennusleiriä tai Faurien henkilökohtaista valmennusta Euroopassa talvella, kilpailuvalmennus nimetyissä kv. kilpailuissa. Yhteensä noin 30 vrk.	noin 6
Kouluratsastus, Top Dressage Finland, seniorit, haastajaryhmä Emile Faurie sekä Janne Bergh, III-tason valmentaja	Ratsukot, jotka potentiaalisia edustajia PM-kilpailuihin ja EM- ja MM-tasolle 2-6 vuoden sisällä.	10 valmennusleiriä kotimaassa, 1-2 kv. kilpailuvalmennusta ja PM- kilpailuvalmennus. Yhteensä noin 30 vrk.	noin 20
Kouluratsastus, U-25 ja nuoret, A-rengas Marko Björs, II-tason valmentaja	U-25 ja nuorten kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	6 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 2-4 nimetyssä kv. kilpailussa, PM- ja EM-kilpailussa. Yhteensä noin 25 vrk.	noin 6 + 6
Kouluratsastus, juniorit, A-rengas Marko Björs, II-tason valmentaja	Junioreiden kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	6 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 2-4 nimetyssä kilpailussa, PM- ja EM-kilpailussa. Yhteensä noin 25 vrk.	noin 6
Kouluratsastus, lapsiratsastajat ja ponit, A-rengas Kikko Kalliokoski, II-tason valmentaja	Kv. tason lapsiratsastajat ja poniratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	6 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 1-2 nimetyssä kv. kilpailussa, PM- ja EM-kilpailussa. Yhteensä 25 vrk.	noin 6 + 8
Kenttäratsastus, seniorit, A-rengas Anna Hassö, Ruotsi	Kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia EM-, MM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	5 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus nimetyissä kv. kilpailuissa. Yhteensä noin 25 vrk.	noin 5
Kenttäratsastus, nuoret, A-rengas Anna Hassö, Ruotsi ja Pirkko Herd, VAT valmentaja	Nuorten kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM-, MM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	5 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 1-2 nimetyssä kv. kilpailussa, EM- ja PM-kilpailuissa. Yhteensä noin 25 vrk.	noin 5
Kenttäratsastus, juniorit, A-rengas Anna Hassö, Ruotsi ja Pirkko Herd, VAT valmentaja	Junioreiden kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM-, MM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-2 vuoden sisällä.	5 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 1-2 nimetyssä kv. kilpailussa, PM- ja EM-kilpailussa. Yhteensä noin 25 vrk.	noin 5
Kenttäratsastus, ponit, A-rengas Pirkko Herd, VAT valmentaja	Kv. tason poniratsukot, jotka potentiaalisia ikäryhmän EM-, MM- tai PM-kilpailuihin ko. vuonna tai 1-3 vuoden sisällä.	5 valmennusleiriä Hevosopistolla, kilpailuvalmennus 1 - 2 kv. kilpailussa, PM- ja EM-kilpailuissa. Yhteensä noin 20vrk.	noin 5
Vammaisratsastus, Top Dressage Finland, paralympiatason ratsastajat Janne Bergh, III-tason valmentaja	Kv. tason ratsukot, jotka potentiaalisia arvokilpailu edustajia.	n. 6 henkilökohtaista valmennusta, 3 valmennusleiriä kotimaassa ja 1 kv. kilpailuvalmennus, PM- ja paralympia-kilpailuvalmennus. Yhteensä noin 30 vrk.	2-4
Vammaisratsastus, maajoukkue, Janne Bergh, III-tason valmentaja	Kv. tason tai sille pyrkivät ratsukot.	3 valmennusleiriä Hevosopistolla, 1 kv. kilpailuvalmennus sekä PM-kilpailuvalmennus. Yhteensä noin 15 vrk.	noin 6
Valjakkoajo, maajoukkue Tomas Eriksson, Ruotsi	Kv. tason valjakkoajat, jotka potentiaalisia arvokilpailu edustajia.	4 valmennusleiriä, 1 kv. kilpailu valmennus ja MM-kilpailu valmennus. Yhteensä noin 20 vrk.	noin 8
Valjakkoajo, maajoukkue, haastajat Henrik Höper, Tanska	Kv. tason valjakkoajat, jotka potentiaalisia arvokilpailu edustajia 2-4 vuoden sisällä.	4 valmennusleiriä, 1 kv. kilpailu valmennus ja PM-kilpailu valmennus. Yhteensä noin 15 vrk.	noin 8
Matkaratsastus Nina Mickelsson, II-tason valmentaja	Kv. tason matkaratsastajat, jotka potentiaalisia arvokilpailu edustajia ko. vuonna tai 1-3 vuoden sisällä.	3 valmennusleiriä ja PM- sekä EM-kilpailuvalmennus. Yhteensä noin 10 vrk.	noin 6
Vikellys Gero Meyer, Saksa	Kv. tason vikelättäjät, jotka potentiaalisia arvokilpailu edustajia ko. vuonna tai 1-3 vuoden sisällä.	3 valmennusleiriä Hevosopistolla, 1 kv. kilpailuvalmennus, PM- ja MM- kilpailuvalmennus. Yhteensä noin 20 vrk.	noin 12 yksin- vikelättäjää ja 1 joukkue
Lännenratsastus, maajoukkue valmentaja avoin	Kv. tason lännenratsastajat, jotka potentiaalisia arvokilpailu edustajia ko. vuonna tai 1-3 vuoden sisällä.	4 valmennusleiriä, 1 kv. kilpailuvalmennus ja EM-kilpailuvalmennus. Yhteensä noin 24 vrk.	noin 7
Islanninhevosten askellaji, maajoukkue	Kv. tason islannin hevos ratsastajat, jotka potentiaalisia arvokilpailuedustajia ko. vuonna tai 1-3 vuoden sisällä.	Toiminnasta vastaa Suomen Islanninhevosyhdistys, SIHY. Ratsastajainliitto tukee valmennusta taloudellisesti.	SIHY vastaa

3 RATSASTUKSEN FYYSISYYS

3.1 Ratsastusasento

Ratsastajan istunnalla tarkoitetaan asentoa, jossa ratsastaja istuu hevosen selässä. Oikeanlainen istunta määräytyy kunkin ratsastajan omien anatomisten ja fysiologisten ominaisuuksien mukaan. Ratsastus istunnan pohjana ovat hyvän ryhdin kriteerit. (Uutela 2012, 8.) Ratsastajan tulisi istua hevosen selässä rennosti ja luonnollisesti mukautuen hevosen eri liikkeisiin mahdollisimman hyvin. Tällöin ratsastaja on hevoselle miellyttävämpi kantaa. Korkeammalla tasolla ratsastajan vartalo toimii ”työvälineenä” jolla hevonen saadaan muuttumaan ja totuttamaan halutut asiat. Tämän ansiosta ratsastuksella on urheilulajin status. (Pulliainen 2014, 22.)

Sivulta katsottuna ratsastuksen perusistunnassa korvan, olkanivelen, lonkkanivelen ja kantapään tulisi olla suoralla linjalla, lisäksi polven ja jalkaterän tulisi olla linjassa (Pulliainen 2014, 24-25). Käden asento on oikea, kun kyynärpästä voi vetää suoran linjan ranteen kautta hevosen suuhun. Perusistunnassa ratsastajan tulisi istua edestä- ja takaapäin katsottuna keskellä hevosta. Tällöin paino jakautuu tasan molemmille istuinluille niin että kolmion kärjen muodostaa häpyluu. (Kyrklund & Lemkow 2009, 36.) Perusistunnassa pään tulisi olla suorassa ja katseen suoraan eteenpäin, jotta tasapaino säilyisi hyvänä. Niskan tulisi olla rennosti selkärangan jatkeena. Ratsastajan hartioiden tulisi olla vartalon sivuilla rentoina, hartioiden eteentyöntämistä tulisi välttää. Oikeanlaisessa yläraajojen asennossa olkapään tulisi laskeuduttua kohti kyynärpäätä ja kyynärpään kohti kantapäätä. Olkavarren lihaksissa tulisi olla vain sen verran lihaskäynnitystä, jotta kyynärniveli pysyy koukistuneena ja tuntuma hevosen suuhun pehmeänä. Kyynärnivelen koukistuskulman tulisi olla noin 90 °. (Pulliainen 2014, 30-31.) Ratsastajan tulisi kyetä säilyttämään selkärankansa luonnolliset kaaret, joustakseen luonnollisella ja terveellä tavalla. Lantion mukautuessa hevosen liikkeisiin, keskivartalon lihasten tulee työskennellä niin, että ratsastaja säilyttää ylävartalon asennon ja jouston. (Pulliainen 2014, 25.) Ratsastajan alaraajan tulisi laskeutua luonnollisesti ja rennosti jalustimeen. Polven tulee olla koukussa ja nilkkanivelen suorana. Jotta pohje olisi hevosen kylkeä vasten satulavyön takana tulee jalkaterään kääntyä hieman ulospäin, jolloin taas polviniveleen tulee pieni ulkorotaatio. (Uutela 2012, 8). Jalustimen

tulisi olla päkiän leveimmässä kohdassa niin, että kantapää laskeutuisi luonnollisesti. (Pulliainen 2014, 28).



Kuvio 1. Perusistunta (Aaltonen teoksessa Kyrklund & Lemkow 2009, 36)

Esteratsastuksessa käytetään perusistunnan lisäksi este- ja kevytistuntaa. Esteistunnassa ratsastajan paino on jalustimilla niin että paino on ratsastajan alaraajojen päällä ja osaksi satulassa. Kevytistunnassa ratsastajan paino on kokonaan alaraajojen varassa jalustimilla. Este- ja kevytistunnassa ratsastajan paino jakautuu perusistuntaa laajemmin koko satulan ja hevosen selän väliselle kontaktipinnalle. Este- ja kevyessäistunnassa suorassa linjassa ovat olkapää, polvi ja varpaat. Jotta tämä olisi mahdollista jalustinhihnan pituus on 2-4 reikää lyhyempi kun perusistunnassa. (Pulliainen 2014, 54-55.)

3.2 Ratsastuksessa tarvittavat ominaisuudet

Urheilulajista huolimatta onnistuneeseen suoritukseen tarvitaan kehonhallintaa fyysisistä kuntoa ja mahdollisesti välinehallintaa. Ratsastuksessa tärkeimpiä ominaisuuksia

ovat ratsastajan tasapaino sekä kehonhallintaan liittyvät muut ominaisuudet, kuten hyvä fyysinen kunto (kestävyys- ja lihaskunto) ja välinehallinta (hevonen). Tasapaino toimii lajin perustana, sillä muita ominaisuuksia on haastava hallita ilman riittävää tasapainoa (Paltamaa 2004, 10). Oman kehon ja hevosen hallinnassa ratsastajan hyvä fyysinen kunto on oleellinen asia onnistumisen kannalta (Hyttinen 2012, 5). Ratsastuksen perusedellytys on hevosen eleiden ja ilmeiden lukeminen sekä hevosen lajinomaisen käyttäytymisen tunteminen, ja liikkeiden hallitseminen tarkasti ajoitettujen apujen kautta. (Yläanne 2009, 431–432.)

3.3 Perustaito- ja lajitaito-ominaisuuksia

Ratsastuksen oleellisia perustaito-ominaisuuksia ovat tasapainon lisäksi fyysinen kunto, kehonhallinta ja liikkuvuus. Näiden ominaisuuksien avulla saavutetaan hevosen hallintaa ja lajitaitojen omaksumista varten riittävä kehon koordinaatio. Perustaito-ominaisuuksia on havainnollistettu kuviossa kaksi, perustaitopyramidi. Kun perustaito pyramidin osa-alueet ovat hyvässä hallinnassa, lajitaito-ominaisuuksien oppiminen on helpompaa. Taulukkoon kaksi on koottu ratsastuksen lajitaito-ominaisuuksia. Psykykinen puoli on usein myös vahvemmallalla alustalla, kun perustaito- pyramidin asiat ovat kunnossa. (Hyttinen 2012, 15.)



Kuvio 2. Perustaito-ominaisuuksia (Hyttinen 2012, 15.)

Taulukko 2. Lajitaito-ominaisuuksia (Hytinen 2012, 17)

TAITO-OMINAISUUS	SELITE
Reaktiokyky	Ratsastajan tulee kyetä reagoimaan hevosesta tuleviin signaaleihin lähes automaattisesti liikeratoja ja voimankäyttöä muuntelemalla.
Ohjauskyky	Hevosta opetettaessa on tärkeää käyttää samanlaisia komentoja (fyysisiä signaaleja) joka kerta, koska hevosen opettaminen tapahtuu toistojen ja mallioppimisen kautta. Kilpailuissa ratsastajan liikkeiden tarkkuus, oikea-aikaisuus ja reaktionopeus vaikuttavat suoritustehokkuuteen.
Orientoitumiskyky	Ratsastajan tulee pystyä käyttämään raajojaan ja kehoaan onnistuneen suorituksen aikaan saamiseksi. Käsillä on estävä, kääntävä, hevosen liikettä säätelevä ja liikettä vapauttava vaikutus. Eteenpäin vievät ratsastusavut tulevat pääsääntöisesti ratsastajan jaloista (sisäreisi, pohje, kantapää) sekä ns. istunnasta, joka on ratsastajan painopisteen säätelyä satulassa.
Tasapainokyky	Ratsastajan hyvä tasapaino mahdollistaa hevosen vapaamman liikkumisen ja maksimaalisen suoritustehon.
Yhdistelykyky	Ratsastajan tulee kyetä yhdistelemään kehon liikkeitä ja raajojen käyttöä viestittääkseen hevoselle haluamansa käskyt.
Ketteryys	Ratsastajan ketteryyden hallinta on lähinnä kykyä mukautua hevosen liikkeisiin niitä häiritsemättä.
Käden- ja jalan taitavuus	Ratsastajan tulee kyetä sopeuttamaan käden ja jalan liikkeet hevosesta tuleviin signaaleihin ja etenkin este- ja kenttäratsastuksessa silmän viestittämiin etäisyysarviointeihin.
Sopeutumis- ja mukautumiskyky	Ratsastajan tulee kyetä mukautumaan eri hevosten erilaisiin liikeratoihin, herkkyyteen ”apujen” vastaanotettavuudelle sekä ulkopuolisiin ärsykkeisiin.
Liiketunto- ja erottelukyky	Ratsastajan kyky saada hevonen reagoimaan mahdollisimman pieniin ”apuihin”.
Rytmityskyky	Ratsastuksen kilpailusuoritus vaatii rytmittäjää ja ratsastaja rytmittää antamansa ”avut” hevosen liikerataan sopivaksi.
Ennakointikyky	Ratsastajan tulee pystyä ennakoimaan tarvittava ”apujen” käyttö seuraavissa askeleissa. Huippu-suoritus perustuu usein myös hyvään ennakointikykyyn.
Kyky lukea hevosta	Lajitaitoihin luetaan myös kyky lukea hevosta eli hevosen vireys- ja tunnetilan hallinta ja toiminnan sopeuttaminen kulloisenkin tilanteen mukaan.

4 RATSASTUKSEN URHEILUVAMMAT

4.1 Urheiluvammat

”Urheilu- ja liikuntavammat muodostavat nykyisin suurimman yksittäisen tapaturma-ryhmän” (Orava 2012, 6). Urheilussa tapahtuu onnettomuuksia ja tapaturmia ja sen

lisäksi erilaisia rasisvammoja ja kiputiloja, joita harvemmin ”normaalielämässä” tulee. Urheiluvammoista puhuttaessa on huomioitava tuki- ja liikuntaelimistön lainalaisuudet: harjoitettavuus, virhekuormitus, lihasvoiman hyödyt ja haitat, venyvyys, elastisuus, tasapaino, proprioseptiikka ja psyyken merkitys vammojen ja rasisvammojen synnyssä. (Orava 2012, 6.)

Terveyden kannalta urheilu ja liikunta eivät ole täysin riskittömiä. Rasis kohdistuu samalla tavalla kasvavaan kuin aikuiseen kehoon. Kun kasvuiässä kudoksiin kohdistuu liian yksipuolista ja kovaa rasisusta se voi johtaa tulehdukseen ja kipuun. Tämä syy on usein kasvuikäisten urheiluvammojen taustalla. (Hakkarainen 2009, 176.)

Anatomisesti suurin osa urheilu- ja liikuntatapaturmista kohdistuu alaraajoihin, joista noin puolet kohdistuu nilkka- ja polviniveleen. Selän osuus liikuntavammoista on n. 10% ja niskan osuus n. 2%. (Parkkari 2005, 570-571.)

Vakuutusyhtiöiden tilastojen mukaan suurin osa liikuntavammoista, joista haetaan korvausta, tapahtuu 20-30 –vuotiaille. Korvattavien vammojen määrä on pieni alle 15-vuotiaiden urheilussa. Liikunnassa tapaturmat ovat rasisvammoja yleisempiä. Liikuntatapaturmat ovat yleisempiä miehillä kuin naisilla. (Parkkari 2005, 569.)

4.2 Ratsastuksen urheiluvammat

Ratsastuksessa kohtaa kaksi elävää olentoa, mikä lisää lajin mielenkiintoa mutta samalla myös riskejä. Siitä syystä on tärkeää osata lukea hevosen käytöstä erilaisissa tilanteissa. Kun osaa lukea hevosen käytöstä ennakoivasti, pystyy välttämään vaaratilanteita. Vaaratilanteiden välttäminen on tärkeä turvallisuuskriteeri ratsastuksessa ja hevosten kanssa toimimisessa. (Hyttinen 2012, 23.)

Yleisin loukkaantumiseen johtava tapahtuma sattuu hevosen selästä ravista tai laukasta putoamisessa. Osaavampien ratsastajien ratsastusvammat sattuvat useimmiten maastossa. Ratsastuksessa sattuvat vammat ovat usein vakavia. (Hyttinen 2012, 22.)

Virheellinen ratsastusasento vaikuttaa ratsastuksessa syntyneisiin rasitusvammoihin, mistä syystä valmentajien tulisi aina puuttua virheelliseen ratsastusasentoon. Valmentajan tietämys ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta olisi tärkeää, jotta hän osaisi ohjata ratsastajaa mahdollisimman optimaalisen ratsastusasennon juuri hänen kehoonsa nähden. (Hyttinen 2012, 22.)

Lajin turvallisuuden kannalta oikeinlaiset varusteet hevosella ja ihmisellä ovat oleellinen asia. Aina ratsastaessa tulisi laittaa päähän CE- hyväksymää turvakypärää. Parhaan mahdollisen ratsastustuntuman saamiseksi tulisi käyttää ihonmyötäisiä ratsastushousuja. Turvallisuuden parantamisen kannalta turvaliivin käyttäminen on suositeltavaa, sekä ratsastuskengissä tai -saappaissa tulisi olla kantaa. Riskien minimoimisen vuoksi olisi myös hyvä huolehtia hevosen varusteiden sopivuus ja niiden ajantasainen kunto. (Hyttinen 2012, 22- 23.)

Ratsastus on laji, joka vaatii turvallisuuden takaamiseksi ratsastajalta riittävää peruskuntoa. Kun ratsastaja on hyväkuntoinen, hän jaksaa myös paremmin keskittyä valmennuksessa ja kisoissa tehtäviin. Lajin yhdeksi negatiiviseksi ominaisuudeksi voidaan laskea staattisuus, josta seuraa usein lihasjännitteitä varsinkin harjaantumattomille ratsastajille. Hevosen liikkeiden vaikutukset ratsastajan varataloon on alkuvaiheessa usein suuria. Ratsastuksen vaarana voi olla yksipuolinen lihaksiston kehittyminen, jos ratsastus on ainoa laji jota harrastaa. Yleisen hyvinvoinnin kannalta ja riskien minimoimiseksi tulisi huolehtia riittävästä ravinnosta, unesta ja riittävän monipuolisesta oheisliikunnasta. (Hyttinen 2012, 23.)

5 KIPU

Ihmisille ja eläimille kipu on hengissä selviämisen ehto. Akuutti kipu varoittaa vaarasta esim. lapsena olemme oppineet, että kuumaan ei kannata koskea. Kipu estää myös liikuttamasta loukkaantunutta raajaa. Kivun pitkittyessä, (kroonistuminen) se menettää suojaavan merkityksen mikä usein vaikeuttaa paranemisprosessia. (Vainio 2004, 17-18.)

Kansainvälinen kivuntutkimusyhdistys (IASP) määrittelee kivun seuraavasti: ”Kipu on epämiellyttävä sensorinen tai emotionaalinen kokemus, joka liittyy tapahtuneeseen tai mahdolliseen kudოსvaurioon tai jota kuvataan kudოსvaurion käsittein” (Salanterä, Hagelberg, Kauppila & Närhi 2006, 3). Vaikka kipua kuvataan perinteisesti aistihavaintona, se on kuitenkin voimakas negatiivinen tunnetila, joka hallitsee ihmistä ja tietoisuutta (Vainio 2004, 4). Kipu alkaa aistihavaintona kudoksesta tai sairaudesta, mutta sen lopputuote on monimutkaisia tapahtumia aivoissa (Chapman 2003). Kipu voi mm. vaikuttaa kehonkuvaan, hengitykseen, mielialaan, nostaa verenpainetta, aiheuttaa lihaskipuja, unettomuutta ja laskea toimintakykyä sekä lisätä pelkoa ja ahdistusta (Kalso ym. 2009).

5.1 Kivun fysiologia ja mekanismit

Kudosvauriossa kipujärjestelmä toimii seuraavanlaisesti: ”Kudosvaurion aiheuttaman stimuluksen ja kivun subjektiivisen tuntemuksen välillä on sarja monimutkaisia sähköisiä ja kemiallisia tapahtumia” (Kalso & Kontinen 2009, 76). Tapahtumat voidaan jakaa eri vaiheisiin, jotka ovat transduktio, transmissio, modulaatio ja perseptio. Transduktiolla tarkoitetaan kudokseen kohdistuvaa ärsykettä, joka johtaa hermopäätteiden sähkökemialliseen aktivoitumiseen (aktiopotentiaalien syntyminen). Perifeerisen hermon impulssien taajuus välittää kudოსvauriota aiheuttavan ärsykkeen voimakkuuden. Transmissiolla tarkoitetaan sitä, kun kipuviesti menee hermosoluja pitkin niihin keskushermoston osiin, joiden aktivaatio johtaa kivun aistimiseen. Modulaatiolla tarkoitetaan kivun muuntelua hermostossa. Perseptio tarkoittaa kipua välittävien neuronien aktivoitumista aivoissa. Tämä vaihe aiheuttaa subjektiivista tunnetta eli kivun välittymisen tunteen. (Kalso & Kontinen 2009, 76.)

5.2 Akuutti ja krooninen kipu

Akuutilla kivulla on suojaava merkitys elimistölle. Se kertoo kudოსvauriosta ja estää lisävaurion syntymistä väistöheijasteen avulla. Erilaiset tuki- ja liikuntaelin vauriot aiheuttavat lihasspasmeja, joka immobilisaation avulla mahdollistaa kudoksen paranemisen. Äkillisissä onnettomuuksissa henkilöt voivat olla kivuttomia, mutta kun he pääsevät hoitoon tai turvaan, kipu tulee voimakkaana. Akuutissa kivussa on usein selvä

syy, jota voidaan hoitaa. Akuutit kivut paranevat usein päivissä tai viikoissa kudoksen paranemisprosessin myötä ja kivun lievityksen avulla. (Kalso, Elomaa, Estlander & Granström 2009, 104-106.)

Akuutti ja krooninen kipu on perinteisesti eroteltu ajallisesti. Krooninen kipu on sel-laista kipua, joka kestää yli 3-6 kuukautta. Akuutti ja krooninen kipu voidaan myös erotella kudoksen paranemisprosessin mukaan. Kipu on kroonista, jos parantuminen kestää pidempään, kuin mitä kudoksen odotettu paranemisaika on. (Kalso, Elomaa, Estlander & Granström 2009, 106.) Krooninen kipu jaetaan kivun mekanismin mu-kaan kudosvauriokipuun, hermovauriokipuun ja tuntemattomasta syystä johtuvaan kipuun (Vainio 2004, 35). Kudosvauriokipu eli nosiseptinen kipu syntyy, kun nosi-septorit (hermopäätteet) reagoivat voimakkaaseen kudosvaurioita aiheuttavaan ärsy-keeseen joka tulee potentiaalisesti. Kudosvauriokivussa kipua välittävä ja aistiva jär-jestelmä on kuitenkin terve. Tyypillisesti kudosvauriokipua on esimerkiksi tulehduk-set, kasvaimet ja iskemia. (Vainio 2009, 155.) Hermovauriokivussa eli neuropaatti-nessa kivussa kipualue on terve, mutta ongelma on kipuviestiä kuljettavassa järjestel-mässä. Tuntemattomasta syystä johtuvassa kivussa kipualueella ei ole merkkejä ku-dos- tai hermovauriosta, ihminen näyttää terveeltä ja lääketieteellisten tutkimusten tulokset ovat normaalit ja silti ihminen tuntee kipua. (Vainio 2004, 35.) Kroonisesta kivusta suurin osa johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista tai hermovauriokivusta (Kroonisen kivun hoito-opas 2016, 4). Masennus, ahdistus, kärsimys ja hätä ovat usein myös yhteydessä krooniseen kipuun. (Kroonisen kivun hoito-opas 2016, 4).

Kivun patofysiologia tulisi selvittää huolellisesti ja hoito toteuttaa etiologian mu-kaan. Kroonisen kivun hoidossa ja kuntoutuksessa tulisi etenkin huomioida asiak-kaan psykososiaalinen tilanne. Kroonisen kivun paras ennaltaehkäisykeino on estää se hoitamalla akuutti kipu mahdollisimman hyvin. Kivusta selviytymiseen vaikutta-vat psykologiset tekijät perussyistä huolimatta. Sopeutuminen kipuun on haastavaa etenkin silloin, kun kipu on kroonistunut. Se voi johtaa erilaisiin uskomuksiin kivusta ja sen haitallisuudesta, sekä aiheuttaa kipuoireiden liiallista tarkkailua, kun taas poti-laan positiivinen sopeutuminen asiaan voi nopeuttaa ja helpottaa kivusta selviytymi-nessä. (Kroonisen kivun hoito-opas 2016, 4-8.)

Geenit vaikuttavat siihen kuinka hyvät valmiudet ovat puolustautua kipua välittäviä järjestelmiä vastaan. Psykososiaalisilla tekijöillä on suurempi merkitys kivun kroonisumiseen kuin fysiologisilla tekijöillä (Kalso, Elomaa, Estlander & Granström 2009, 107-109.)

5.3 Kipukokemus

Kipukokemukset ovat hyvin monialaisia. Kipu pysyy harvoin samanlaisena, se muuttuu ajan ja paikan mukaan. Kokemus koostuu erilaisista osista ja kokonaisuuksista, joita mieli yhdistelee. (Ojala 2014, 6.) Kipu on aistinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kokemus. Kipu vaikuttaa usein myös käyttäytymiseen. Kipu käyttäytyminen voi lievittää tai pahentaa oireita tai jopa pitkittää kipua. (Garland 2012, 6.)

Toisen kokemuksen ymmärtäminen tapahtuu joko oman samanlaisen kokemuksen kautta tai tuttuustiedon myötä. Vastaava kokemus ei kuitenkaan ole identtinen. (Ojala 2014, 6.) Kivun merkitys on henkilökohtainen, ja se on paljon muutakin kuin tuntemus kivusta. Toisen tuntemaa kipua ei voi kiistää, se on aina totta. Tuntemus on totta yksilölle, vaikka se toisen mielestä tuntuisikin epätodelliselta. ”Toisen kokemusta ei voi tietää, sen voi vain ymmärtää. Kipukokemus on moniulotteinen tapahtuma, jossa keho toimii aistijana ja aistimuksen lähteenä.” (Ojala 2014,4-5).

Ihmisen ajatellaan olevan psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, joten yksilön henkistä ja kehollista minää ei tulisi erotella toisistaan. Keho tai sen jokin osa toimii kivun aistijana. Kivussa keho voi usein pahoin. Kivun merkitys on negatiivinen, kipua ei haluta ja siitä halutaan eroon. Kipu vaikuttaa koko psykofyysissosiaaliseen ihmiseen. (Ojala 2014, 6-8.)

5.4 Kivun mittaaminen sanallisesti ja kirjallisesti

”Kivun mittaaminen perustuu aina ihmisen omaan ilmoitukseen kivusta. Silti kipua voidaan mitata, toisin sanoen henkilön ilmoittama kokemus voidaan kuvata numeroin tai sanoin” (Vainio 2004, 35). Kivusta tekee haastavan kivun kokemuksen näkymättömyys ja mittaamattomuus eli kipua arvioitaessa ei ole menetelmää jolla voitaisiin osoittaa kipu olemassa olevaksi tai kuvitelluksi. (Ojala 2014, 6.)

Kipua voidaan mitata erilaisilla mittareilla kuten VAS:lla (Visual Analogue Scale), joka mittaa sensorista intensiteettiä. VAS on 10 cm pitkä jana, jonka vasemmassa päässä on 0, ”ei kipua ja oikeassa päässä 10, ”pahin mahdollinen kipu. Se vastaa sen hetkisen kivun voimakkuutta. (Vainio 2004, 40). Kipua arvioitaessa numeraalisesti puhutaan NRS (numerical rating scale) asteikosta: 0= ei kipua, 10= pahin mahdollinen kipu, potilas arvioi numerolla kipunsa voimakkuuden (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin www-sivut).

On olemassa laajoja kipukyselyitä esim. RAND- 36, jossa tulee koko psykofyysinen ihminen huomioitua, mutta niiden käyttäminen kliinisessä työssä on usein työlästä ja se ei sovi kaikille asiakas ryhmille (Ojala 2014, 6).

Kipua tutkittaessa on tärkeää selvittää: esitiedot, tarkka kivun alkaminen, laatu, sijainti (suullisesti + kipukartta), kesto, paheneminen, toistuvuus, muutostekijät (mikä pahentaa ja mikä helpottaa oireita), psykososiaaliset seikat kuten asiakkaan voimavarat ja missä ja miten kipua on aikaisemmin hoidettu (Haanpää 2009, 118-120).

5.5 Tuki- ja liikuntaelimestön kipu

TULE- sairaudet eli tuki- ja liikuntaelin sairaudet ovat Suomessa yleisin kipua ja työpoissaoloja aiheuttava syy. Tule- kipujen yleisyyttä ja lisääntymistä on selitetty mm. työn ja yhteiskunnan muuttumisella, yksipuolisella ja staattisella työllä ja liikunnan vähentymisellä. (Pohjolainen 2005, 12.)

Tuki- ja liikuntaelinten kivuista, krooninen kipu on suurin terveysongelma. ”Kroonistumiseen johtavat syyt ovat yhteydessä enemmän psykososiaalisiin tekijöihin kuin kudosis- tai diagnoosiperäisiin seikkoihin” (Luomajoki 2014, 10). Kiputuntemus ja kudosislöydökset esim. kuvantamalla harvoin korreloivat keskenään. Psykososiaaliset tekijät jotka altistavat tule-oireille ovat usein moninaisia. Ne voidaan jakaa kongitiivisiin (esim. kivun liiallinen huomioiminen ja välttämiskäyttäytyminen), emotionaalisiin (usko siitä, että kipu merkitsee vakavaa ongelmaa) ja kipukäyttäytymismalleihin. Kun meillä menee hyvin, olemme luottavaisia, rentoja ja hyvällä tuulella. Silloin eritämme hyvän olon hormoneita, jotka taas lievittävät kipua. Kipua vuorostaan pahentavat negatiiviset tunnetilat kuten pelko ja epävarmuus. (Luomajoki 2014, 10-11.)

5.5.1 Niska-hartiaseudun kipu

Harvalle niskakipupotilaalle voidaan antaa tarkkaa diagnoosia. Kuitenkin ennuste on yleensä hyvä, jos vakavat sairaudet on poissuljettu. Tutkimusten perusteella niskasairauksien riskitekijöitä ovat: fyysiset kuormitustekijät, ikä, naissukupuoli ja ylipaino. Vapaa-ajan liikunnan suhteen tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Niskan huono asento (eteen-, taakse- tai kiertynyt asento) lisää niskan biomekaanista kuormitusta. Riski lisääntyy kuin työskennellään pitkään raajat koholla tai istuma asennossa. Vartalon kiertyneet ja kumarat asennot lisäävät biomekaanista kuormitusta ja siten lisäävät niskakipujen riskiä. Retkahdusvammoissa vauhdin muutoksella ja niskan tuella on merkitys oireisiin. (Pohjolainen 2009, 340-341.)

Niskan neutraali asento on oireiden välttäminen kanalta tärkeä asia. Parhaimpia niskakipujen ehkäiseviä tekijöitä ovat hyvä ergonomia (neutraali asento), työn määrä, kesto, tauotus ja sopivat työvälineet. (Pohjolainen 2009, 340-341.)

5.5.2 Selkäkipu

Selkäoireet ovat yleisin tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Yleisempiä riskitekijöitä selkävivuille ovat kuormittava työ, toistuva nostaminen, hankalat työasennot, tärinä, tupakointi ja istuminen. (Pohjolainen 2009, 348.)

Selkäpotilaan toimintakyvyn heikentymistä ehkäisevät parhaiten nopea hoitoon ha-
keutuminen, sekä aikaisessa vaiheessa aloitettu oikeanlainen kuntoutus. Terveiden
kokonaisvaltainen edistäminen on parhain päälinja selkäsairauksien ehkäisyyn, sillä
pelkkien ergonomisten toimenpiteiden tai harjoitteiden tehokkuudesta ei ole riittävästi
luotettavaa näyttöä. (Pohjolainen 2009, 348.)

5.5.3 Polvikipu

Polven kipeytymiseen äkillisesti voi olla monialaisia syitä, joista yleisin on tuore
vamma tai vamman jälkiseuraus (Saarela 2016). Polvikipujen taustalla on usein yksi-
puolinen, toistuva ja pitkäkestoinen rasitus. Kiputilat voidaan usein hoitaa konserva-
tiivisesti: levolla, lääkehoidolla ja terapeuttisella harjoittelulla. Kroonisissa tapauk-
sissa on puututtava riskitekijöihin, kuten liikarasiinukseen ja vääränlaiseen suoritustek-
niikkaan. (Arokoski & Hannonen 2009, 359.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää ratsastuksen aiheuttamia kipukohtia ja kiputunte-
muksia ratsastajilla. Tuloksien perustella voidaan selvittää ratsastuksesta tulevien ur-
heiluvammojen yleisimmät sijainnit. Opinnäytetyön tuloksia on tarkoitus hyödyntää
maajoukkuetoiminnassa sekä laji- että fyysisen valmennuksen kehityksessä.

Opinnäytetyön päätutkimusongelma on selvittää Suomen maajoukkueratsastajien ki-
putuntemuksia. Pääongelma on useimmiten yleisluontoinen kysymys, jossa koko tut-
kimuskokonaisuus hahmottuu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 128.)

Opinnäytetyön alaongelmat ovat:

1. Millaisia kipuja ratsastus aiheuttaa maajoukkuetaso ratsastajille?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat kipuun?
3. Miten Suomen maajoukkueratsastajat hoitavat kipua?

Tutkimuksen alaongelmien vastaukset mahdollistavat vastauksen saamisen pääongelmaan (Hirsjärvi ym. 2009, 128).

7 MENETELMÄT

7.1 Tutkimusmetodi

Suomen maajoukkueratsastajien kiputuntemuksia selvitettiin laadullisella tutkimuksella. Tutkimuskysymys on laadullinen, jossa pyritään selvittämään ratsastajin kiputuntemuksia, joita ei pysty mittaamaan numeroin. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa haetaan koettuja kokemuksia. Laadullisessa tutkimuksessa edetään vähin odotuksin, jolloin pyritään etenemään aineisto edellä. Laadulliselle tutkimukselle keskeistä on keskittyä henkilöiden kokemuksiin ja käyttäytymiseen sekä ilmiöiden ymmärtämiseen. Lisäksi keskeistä on myös tutkijan puolueettomuus. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

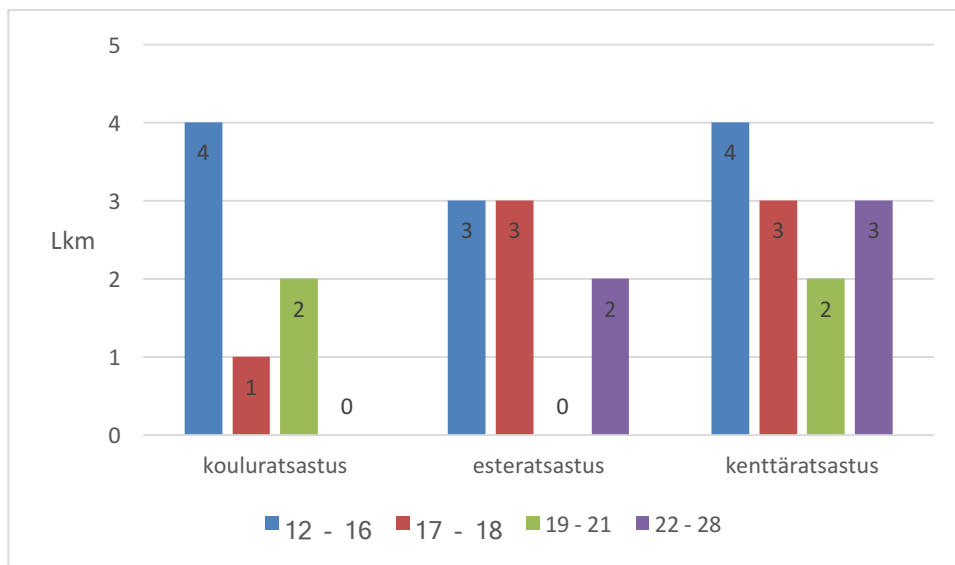
Tutkimus on laajan aineiston poikkileikkaus. Eli kerään tietoa tietyn populaation tilanteesta juuri nyt ja ollaan kiinnostuneita samantapaisten ilmiöiden ilmenemismuodoista valittuna ajankohtana. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2015.) Opinnäytetyön tarkoitus on kuvaileva, koska aiempaa tutkimusta aiheesta ei ole (Metsämuuronen 2000, 13).

Tutkimuksessa on määrällisen tutkimuksen piirteitä kuten syy-seuraus suhde. Työn luotettavuutta on lisätty tukeutumalla jonkin verran myös määrällisen tutkimuksen tuloksiin. Määrällisen tutkimuksen piirteiden lisääminen laadullisen tutkimuksen lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 2000, 21.)

7.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmä ovat maajoukkueratsastajat. Tarkoitus on selvittää nimenomaan ratsastuksesta, eikä jostain muusta toiminnasta, kuten esimerkiksi työstä tai

muista harrastuksista johtuvaa kipua. Tällä tavalla virhemarginaali muualta tulevasta kivusta olisi mahdollisimman pieni. Maajoukkueratsastajista tutkimukseen valittiin este-, koulu- ja kenttäratsastajat (päälajit). Maajoukkueratsastajien määrä päälajit yhteenlaskettuna noin 100 ratsastajaa. Kyselyyn vastasi 27 ratsastajaa, mikä tarkoittaa että 27% päälajien maajoukkueratsastajista vastasi kyselyyn. Kuviossa kolme on esitetty vastaajien ikäjakauma päälajeittain.



Kuvio 3. Ratsastajien ikäjakauma päälajeittain. Värit kuvaavat ikäryhmiä.

7.3 Aineiston hankinta

Tutkimuksen aineiston hankintatapa on kyselylomake (liite 1). Tämä hankintatapa mahdollisti tutkimuksen teon ajallisesti sekä käytännössä parhaiten. Tutkimuksen otanta olisi ollut sen verran suuri, että haastattelut olisi ollut haastavaa toteuttaa käytännössä. Laadin kyselylomakkeen SAMK:in E-lomake järjestelmällä. Kyselylomakkeet lähetettiin ja täytettiin sähköisesti. Ratsastajainliiton sihteeri lähetti ratsastajille sähköpostilla linkin E-lomakkeeseen, jossa maajoukkueratsastajat täyttivät lomakkeen. Kyselylomake lähetettiin 100 maajoukkueratsastajalle. Kyselylomake oli auki vastaajille 11.1.2015-29.2.2016. Ensimmäisen lähettämisen jälkeen kyselyyn ei tullut yhtään vastausta. Ensimmäisen muistutusviestin (1.2.2016) jälkeen vastauksia tuli parin päivän sisällä 27 kappaletta. Toisen muistutusviestin jälkeen vastauksia ei tullut lisää pyynnöstä huolimatta.

Ensimmäistä alaongelmaa (Millaisia kipuja ratsastus aiheuttaa maajoukkue-tason ratsastajille?) selvitettiin tutkimuksessani seuraavilla asioilla: kipualue, kivunkesto, esiintyvyys, kiputuntemus, kivun intensiteetti ja kivun haittaavuus. Toista alaongelmaa (Mitkä tekijät vaikuttavat kipuun?) selvitettiin seuraavilla asioilla: keskimääräisellä ratsastusajalla päivittäin ja muilla harrastuksilla. Kolmatta alaongelmaa (Miten Suomen maajoukkueratsastajat hoitavat kipua?) selvitettiin seuraavilla kysymyksillä: onko kipua hoidettu, kuka on hoitanut, saiko helpotusta kipuun, mikä pahentaa kipua ja mikä helpottaa kipua.

7.4 Pilotointi

Kysymysten laadun parantamiseksi kyselylomake pilotoitiin kaksi kertaa samalla joukkolla. Pilotointi joukkoon kuului fysioterapiaopiskelijoita 20 kappaletta ja kolme ratsastajaa, jotka ratsastavat työkseen. Pilotoitavilta saatiin tietoa lomakkeen toimivuudesta ja sisällöstä vapaamuotoisesti sähköpostiini. Pilotointien jälkeen kyselylomakkeeseen tehtiin muutoksia.

7.5 Eettisyys

Tutkimusetiikka voidaan tiivistää kolmeen normiin: älä vahingoita tutkimuksesi kohdetta, älä valehtelee tutkimustasi koskevista asioista tiedeyhteisölle äläkä yhteiskunnalle ja älä varasta muiden aineistoja tai tuloksia (Hallamaa, Lötjönen, Launis & Sorvali 2006, 398). Tutkimustietoa kohtelen eettisesti oikein ja tutkimustulosten analysoinnin jälkeen kyselylomakkeet tuhotaan. Työssäni olen pyrkinyt siihen, että yksittäistä henkilöä ei voida tunnistaa tuloksista. Tutkimus etikkaan kuuluu, että yksittäisiä henkilöitä ei saa tunnistaa tekstistä (Kuula 2006,127).

7.6 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmiä ovat luokittelu ja ristiintaulukointi. Luokittelu on analyysimenetelmä, jossa voidaan hyödyntää sekä laadullisen että määrällisen analyysin tapoja. Kipua luokitellessa pääläjit ovat olleet tärkeä luokittelumenetelmä. Luokittelussa aineisto pyritään yksinkertaistamaan ja yleistämään analyysin

avulla havainnollisiin tyyppeihin. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2015.) ”Ristiin-
taulukoinnilla tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia”
(Kvantitatiivisten menetelmien tietoviraston www-sivut 2016). Tulokset analysoidaan
Tixelissä.

8 TULOKSET

Kyselyyn vastasi 27 maajoukkueratsastajaa. Taulukkoon kolme on koottu vastaajien
ikäjakauma. Vastaajista 24 oli koululaisia tai opiskelijoita (N=27). Kaikki alle 18-vuo-
tiaat kyselyyn vastanneet käyvät koulua. Vastaajista työkseen ratsastaa kaksi ja yksi
vastaajista on työelämässä, mutta ei ratsasta työkseen.

Taulukko 3. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

<i>Ikä</i>	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
12-16	11	41
17-18	7	26
19-21	4	15
22-28	5	19
Yht.	27	100

8.1 Ratsastajien kiputuntemukset

Vastaajista 21 henkilöllä (N=27) on ollut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana.
Tämä tarkoittaa sitä, että 78 % kaikista vastaajista on kokenut kipua viimeisen kolmen
kuukauden aikana. Päälajeittain tuloksissa on hajontaa. Kouluratsastajista kipua on
tuntenut viimeisen kolmen kuukauden aikana 86 %, esteratsastajista 63 % ja kenttärat-
sastajista 83 %. Taulukossa neljä on esitetty asia ikäryhmittäin. Nuorempien ratsasta-
jien keskuudessa kiputuntemus oli yleisempi kuin vanhempien vastaajien keskuu-
dessa.

Taulukko 4. Onko sinulla ollut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana? Vastaukset ovat ikäryhmittäin.

Ikä	12 - 16	17 - 18	19 - 21	22 - 28	Yht.
kyllä%	73	86	100	60	78
ei%	27	14	0	40	22
Lkm yht.	11	7	4	5	27

8.1.1 Ratsastajien kokemat kipualueet

Ratsastajat, joilla on ollut kipua viimeisien kolmen kuukauden aikana (N=21), vastasivat kysymyksiin myös kipualueesta. Ratsastajat luettelivat kipukartan numeroiden avulla kaikki kipualueensa. Taulukoon viisi on koottu kaikista ilmoitetuista kipualueista yleisimmät. Taulukkoon on laitettu kipualueiden perään numeroita esimerkiksi alaselkä (45). Tämä kuvaa kyselylomakkeen kipukartan aluetta numerollisesti. Yleisimmät kipualueet maajoukkueratsastajilla ovat alaselkä, hartiat ja vasen polvi.

Taulukko 5. Yleisimmät kipualueet kaikista mainituista kipualueista. Alueiden perässä olevat luvut ovat kipukartan numeroita (liite 1, yleiset kipukysymykset 1.).

Kipualue	Lkm
alaselkä (45)	14
vasen hartia (53)	11
oikea hartia (54)	10
vasen polvi (8)	10
keskiselkä (48)	7
yläselkä (51)	6
vasen lonkka (17)	6
oikea lonkka (16)	6
niska (55)	5

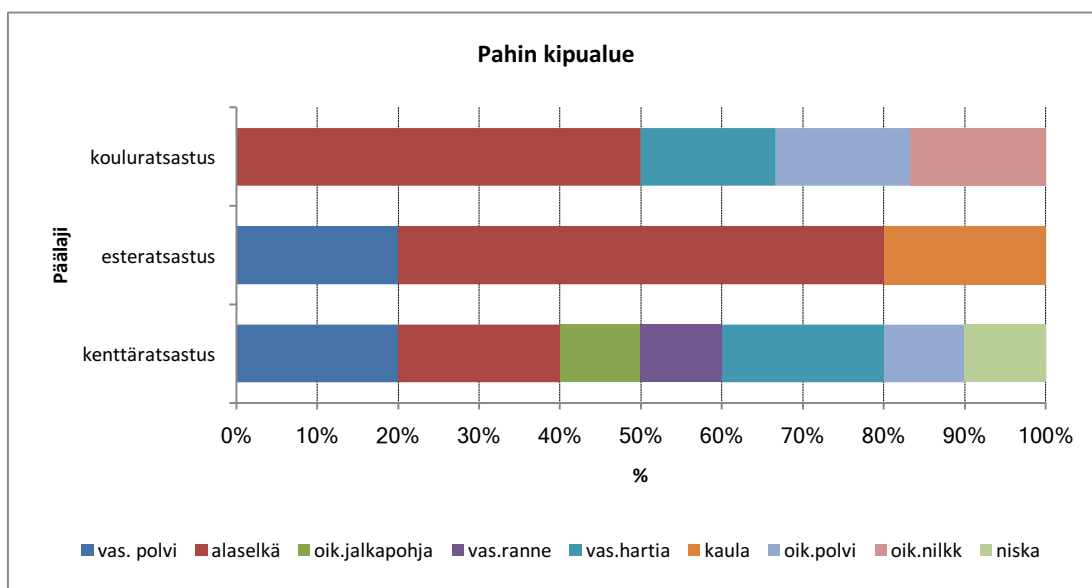
Ratsastajien tuli lisäksi erotella kipualueista pahin. Taulukkoon kuusi on koottu maajoukkueratsastajien pahimmat kipualueet. Kolme pahinta kipualuetta ovat alaselkä, vasen hartia ja vasen polvi.

Taulukko 6. Ratsastajien pahimmat kipualueet

<i>Kipualue</i>	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
alaselkä	8	38
vasen polvi	3	14
vasen hartia	3	14
oikea polvi	2	10
oikea jalkapohja	1	5
vasen ranne	1	5
kaula	1	5
oikea nilkka	1	5
niska	1	5
Yht.	21	100

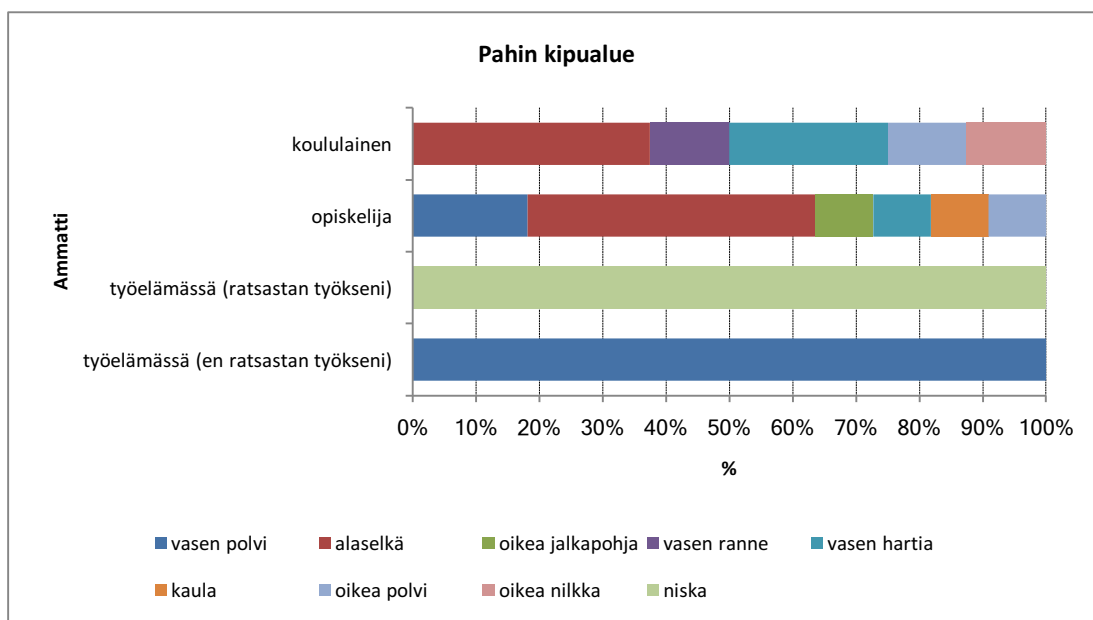
Tarkasteltaessa kipualueita päälajeittain yleisin kipualue kaikissa on alaselkä. Kouluratsastajien toiseksi yleisin kipualue on vasen hartia, kun taas este- ja kenttäratsastajien toiseksi yleisin kipualue on vasen polvi. Kolmanneksi yleisimmässä kipualueessa on päälajeittain enemmän hajontaa, kouluratsastajilla on oikea hartia ja polvet ovat samoilla pisteillä, esteratsastajilla niska ja kenttäratsastajilla vasen hartia. Näihin tuloksiin on laskettu kaikki mainitut kipualueet verrattuna päälajiin.

Tarkasteltaessa pahinta kipualuetta verrattua päälajiin, tulokset olivat saman suuntaiset verrattuna kaikkiin kipualueisiin ja päälajiin. Kuviossa neljä on havainnollistettu pahimmat kipualueet päälajeittain.



Kuvio 4. Pahin kipualue päälajeittain.

Koululaisten ja opiskelijoiden (89 % vastanneista) pahimpia kipualueita ovat alaselkä ja hartiat. Muilla ammattiryhmillä ei ole kipualueissa yhtenäisyyksiä. Kuviossa viisi on havainnollistettu asiaa.



Kuvio 5. Pahin kipualue verrattuna ammattiin

8.1.2 Kivun kesto

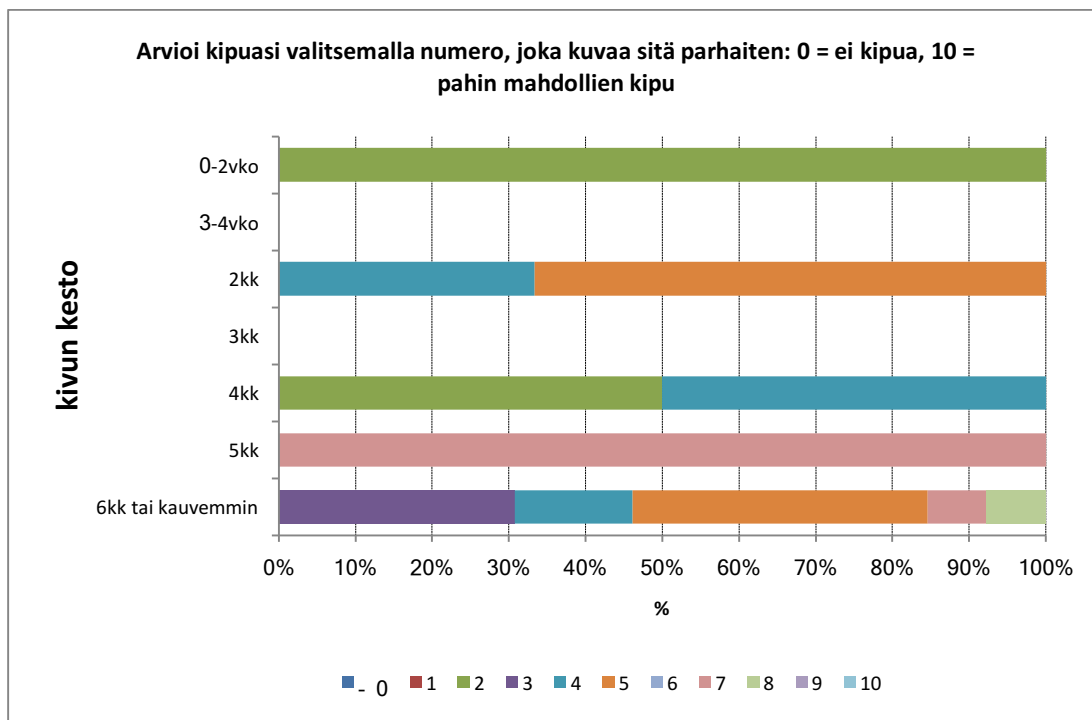
Maajoukkueratsastajien (N=25) kivusta 82 % on kroonista. Taulukkoon seitsemän on koottu ratsastajien ilmoittamat kivun kestoajat.

Taulukko 7. Ratsastajien ilmoittamat kivun kestoajat.

<i>kivun kestoajat</i>	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
0-2vko	1	5
3-4vko	0	0
2kk	3	14
3kk	0	0
4kk	2	10
5kk	1	5
6kk tai kauemmin	14	67
Yht.	21	100

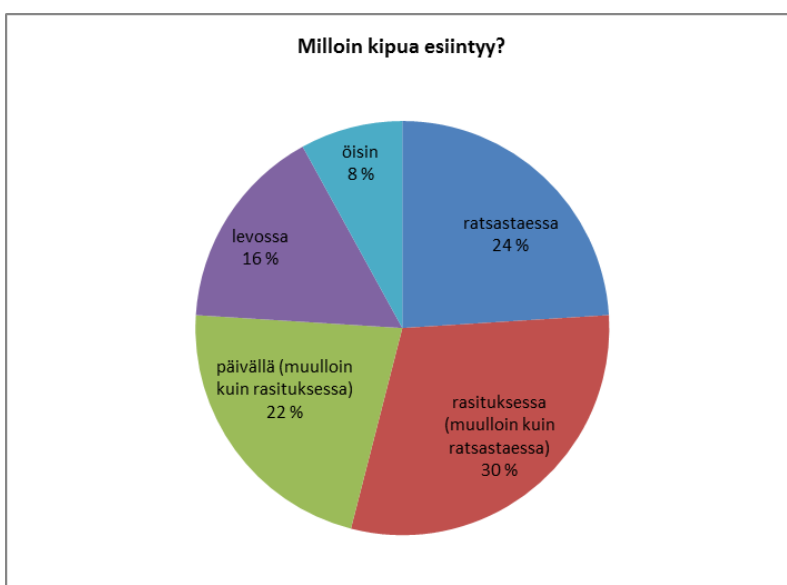
8.1.3 Kivun voimakkuus ja esiintyminen

Tutkimustuloksien mukaan kivun keston pitkittyessä kasvaa myös kivun voimakkuus numeerisesti (NRS 0= ei kipua ja 10= pahin mahdollinen kipu). Ratsastajilla, jotka ovat tunteneet kipua 0-2 viikkoa, on kiputuntemus numeraalisesti noin kaksi. Ristiin-taulukoinnin perusteella voidaan sanoa, että kipuaajan pitkittyessä kiputuntemus numeraalisesti kasvoi maksimissaan kahdeksaan maajoukkueratsastajilla. Kuviossa kuusi on havainnollistettu kivun voimakkuutta numeraalisesti verrattuna kivun keston.



Kuvio 6. Kiputuntemus verrattuna kivun kesto

Maajoukkueratsastajista 54 % tuntee kipua rasituksessa. Rasitus eroteltiin rasitukseen yleisesti ja ratsastukseen. Ratsastaessa kipua tuntee 24 % ratsastajista. Öisin kipua tuntee 8 % ratsastajista. Kuviossa seitsemän on havainnollistettu millaisissa tilanteissa ratsastajat kokevat kipua. Vastaajat ovat voineet valita vastaukseksi useamman vaihtoehdon.

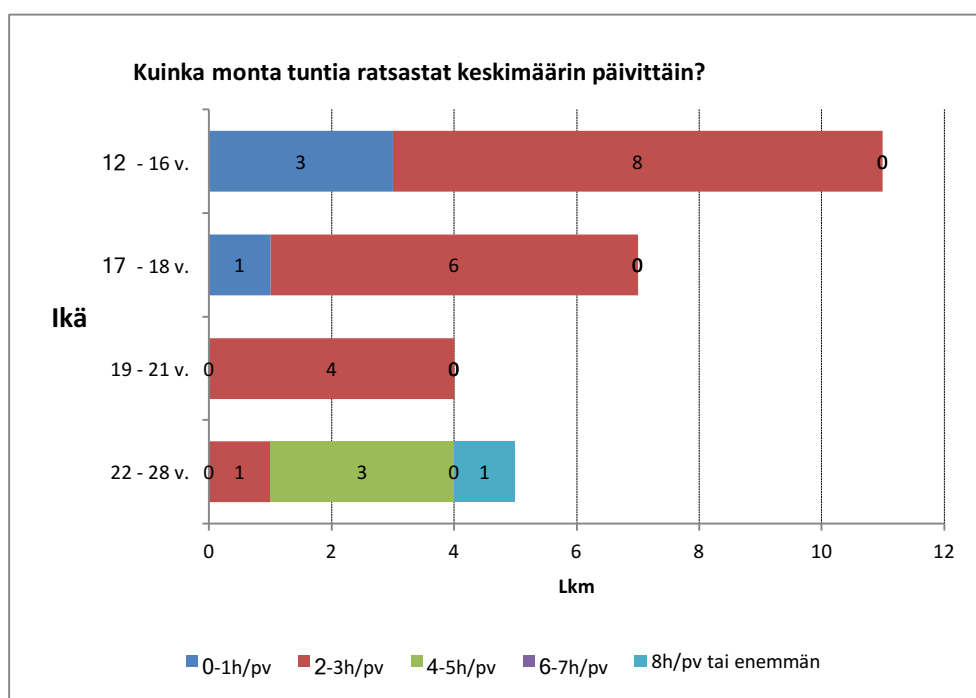


Kuvio 7. Kivun esiintyminen erilaisissa tilanteissa.

Avoimen kysymyksen mukaan maajoukkueratsastajat kokevat kipua seuraavanlaisesti ratsastaessa: ”liikkeessä”, ”hypätessä”, ”kun on lyhyet jalustimet ja polvea joutuu taittamaan”, ”jos kevennän tai muuten alan treenata enemmän kuin pelkkä kävely hevosen selässä”, ”harjoitusravissa”, ”alastulo ratsailta.”, ”koko ajan”, ”lähes koko ajan”, ”estejalustimilla”, ”ratsastuksen jälkeen”.

8.2 Kipuun vaikuttavat tekijät

Maajoukkueratsastajista nuorimmat (12-16 -vuotiaat) ratsastavat keskimäärin 2-3h/päivässä kun taas vanhempien ratsastajien ratsastusmäärä päivittäin on suurempi. Kuvioon kahdeksan on havainnollistettu keskimääräinen ratsastusaikaa päivittäin eri ikäryhmittäin.



Kuvio 8. Ratsastusmäärä keskimäärin päivittäin eri ikäryhmittäin.

Kysymykseen muista harrastuksista vastasi 25 maajoukkueratsastajaa. Kysymykseen sai valita vastaukseksi usean vaihtoehdon, siitä syystä valittuja vastauksia on 51 kappaletta. Vaihtoehtoon muu ratsastajat ovat vastanneet mm. hiihto, luistelu, pyöräily ja ryhmäliikuntatunnit.

Yleisimmät muut harrastukset ratsastajien (N=25) keskuudessa ovat lenkkeily (N=21) ja kuntosalilla käynti (N=17). Lenkkeilyä harrastavat käyvät lenkillä keskimäärin 5-7 kertaa viikossa ja lenkkien kesto on keskimäärin tunnin. Lenkkeilijöistä 65 % käyvät juoksemassa loput n. 35 % kävelemässä. Kuntosalia harrastavat käyvät salilla keskimäärin 2-3 kertaa viikossa ja salikerran kesto on keskimäärin tunnin. Kuntosalia harrastavat käyvät ryhmäliikuntatunneilla kuten bodypump ja tekevät omatoimisesti lihaskuntoharjoitteita kuntosalilla. Muilla liikunta harrastuksilla ei ole ollut tämän tutkimuksen perustella selkeää yhteyttä kivun kokemiseen

Taulukko 8. Maajoukkueratsastajien muita harrastuksia. Kysymykseen muista harrastuksista sai valita vastaukseksi useamman vaihtoedon, joten siitä syystä vastauksia on 51.

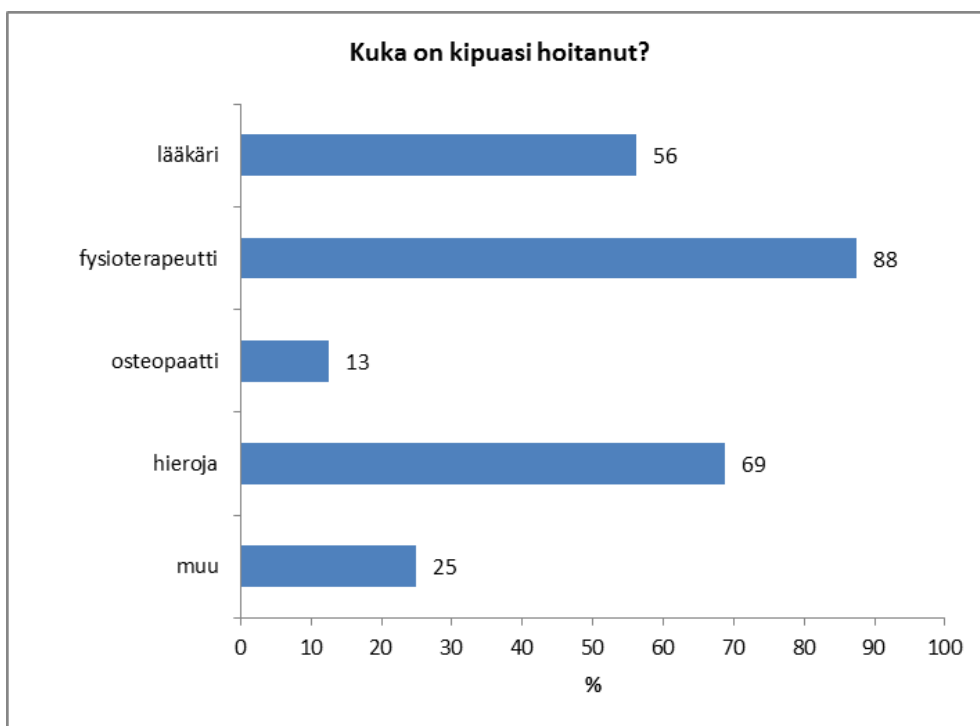
<i>Laji</i>	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
lenkkeily	21	84
kuntosali	17	68
musiikki	4	16
lukeminen	2	8
uinti	1	4
jokin muu	6	24
Yht.	51	204
N:	25	

Avoimen kysymyksen perusteella ”Mistä oireet mielestäsi johtuvat?” vastaukset voidaan jaotella lihasheikkouksiin, huonoon ergonomiaan, vinouteen, yliliikkuviin niveliin, väärän laiseen rasitukseen ja lihaskireyksiin. Avoimeen kysymyksen ”Mikä pahentaa kipuasi?” vastaajista 43 % kertoi rasituksen pahentavan kipua.

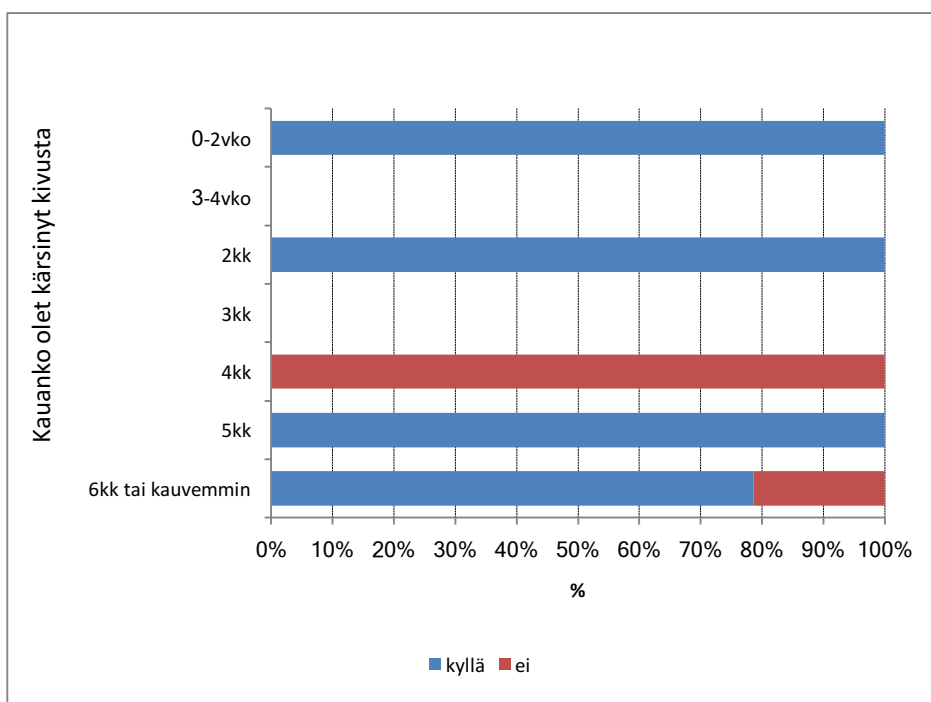
8.3 Kivun hoito

Ratsastajista kuudentoista kipua on hoidettu (N=21). Kuvioon yhdeksän on koottu mitkä ammattiryhmät ovat hoitaneet hoidossa käyneitä ratsastajia. Ratsastajat ovat voineet valita useamman vastaus vaihtoehdon. Muu vaihtoehto valintaan vastattiin mm. akupunktio, jäsenkorjaaja ja kiropraktikko.

Suurimmalla osalla ratsastajista kipua on hoidettu. Vain kaksi ratsastajaa ilmoitti, että heidän kipuaan ei ole hoidettu. Kuvioissa kymmenen havainnollistetaan kivun kestoa verrattuna kivun hoitoon (onko käynyt hoidossa).

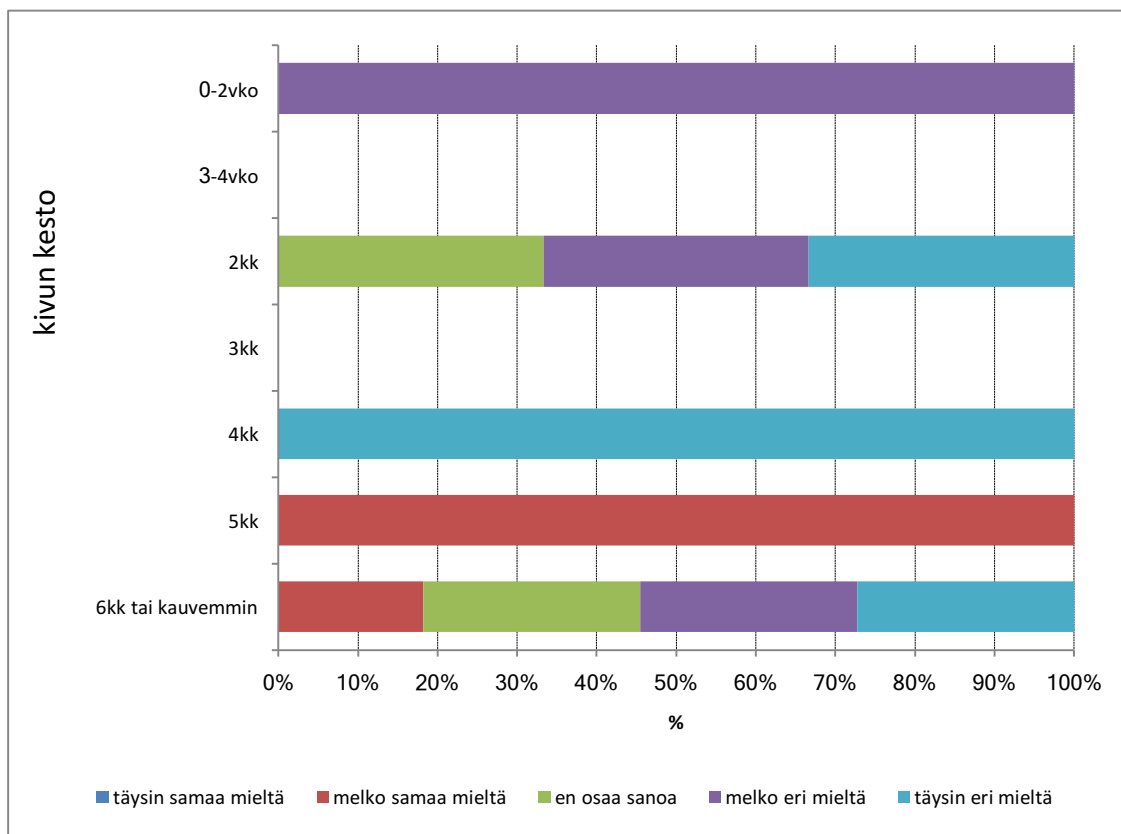


Kuvio 9. Kipua hoitaneet ammattiryhmät



Kuvio 10. Kivun kesto verrattuna onko kipua hoidettu.

Hoidon koetusta hyödystä on vaihtelevia mielipiteitä maajoukkueratsastajilla. Varsinkin kipuaajan pitkittyessä mielipiteet vaihtelevat enemmän. Kuviossa 11 on havainnollistettu kivun kestoa verrattuna koettuun hyötyyn hoidosta.



Kuvio 11. Kivun kesto verrattuna koettuun hyötyyn hoidosta

Avoimen kysymyksen vastauksien perusteella voidaan sanoa että ratsastajien kipua helpottaa parhaiten kipulääkkeet, lepo, venyttely ja liikunta. Ratsastajista 67 prosenttia on ottanut kipuun lääkettä (N=21).

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseen vastasi 27 % päälajien maajoukkueratsastajista. Vastaajien ikäjakauma oli 12-28 vuotta, heistä 41 % oli 12-16 -vuotiaita. Vastaajista 21 (78 %) oli tuntenut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana (N=27).

Tutkimusongelmaan on saatu vastauksia erityisesti nuorten ratsastajien osalta. Tuloksista selvisi, että yleisempiä kipualueita ratsastajilla ovat alaselkä, hartiat ja vasen polvi. Ratsastajien kivusta 82 % on kroonista. Vastaajista 43 % mukaan kipua pahentaa erityisesti rasitus. Ratsastaessa kipua tuntee 24 %. Tutkimus tulokset osoittavat, että kivun keston pitkittyminen on yhteydessä korkeampaan kiputuntemukseen.

Kipuun vaikuttavia tekijöitä selvitettiin keskimääräisellä ratsastusajalla päivittäin ja muilla harrastuksilla. Tulokset osoittavat, että nuoret maajoukkueratsastajat (12-16 – vuotiaat) ratsastavat keskimäärin 2-3h/päivässä. Iän karttuessa ratsastusaika kasvaa. Senioriratsastajilla päivittäinen ratsastusaika on keskimäärin 4-8 tuntia. Ratsastajien yleisempiä muita harrastuksia ovat lenkkeily ja kuntosali.

Tutkimuksen perusteella ei voida kuitenkaan yksiselitteisesti osoittaa, että tutkittavat asiat johtuvat vain ratsastuksesta. Ratsastajien elämässä varsinkin tutkimuksen vastaajien ikäjakauma huomioiden voidaan todeta, että on niin monia muuttujia, että ei voida osoittaa ratsastuksen olevan ainut syy kipuun. Ratsastajien oma mielipide oireiden johtumisesta voidaan jaotella avoimen kysymyksen mukaan lihasheikkouksiin, huonoon ergonomiaan, vinouteen, yliliikkuviin niveliin, vääränlaiseen rasitukseen ja lihaskireyksiin.

Nuoret maajoukkueratsastajat näyttävät hoitavan kipua, sillä tutkimuksen mukaan lähes kaikki ratsastajista olivat hoitaneet kipuaan. Hoidon koetusta hyödystä tulokset ovat hyvin ristiriitaiset. Ratsastajat ovat käyneet eniten ”hoidossa” fysioterapeutin vastaanotoilla. Tutkimus kuitenkin osoitti, että ratsastajien kipua helpotti keskimääräisesti parhaiten kipulääkkeet ja lepo.

10 POHDINTA JA ITSEARVIOINTI

Tutkimuksessa tuli ilmi ratsastuksesta johtuvia kiputuntemuksia, mutta pienen otannan vuoksi tutkimuksen avulla ei saatu kattavampaa tietoa ratsastuksesta johtuvasta kivusta. Tutkimukseen vastasi vain kaksi työkseen ratsastavaa. Tutkimus tuotti kuitenkin hyvää ja tarpeellista tietoa nuorten maajoukkueratsastajien kiputuntemuksista. Asian hyviin puoliin kuuluu myös se, että nuoriin on luultavasti helpompi vaikuttaa kipua ennaltaehkäisevässä mielessä (helpommin lähettyvillä/saatavilla) verrattuna vanhempiin ratsastajiin, jotka kilpailevat paljon ulkomailla.

Itsekin ratsastusta harrastaneena osasin aavistaa, että alaselkä voisi kuulua yleisiin kipualueisiin. Willmanin opinnäytetyön mukaan keskivartalon hallinnan harjoittamisella on ennaltaehkäisevä vaikutus ratsastajien selkäkipuun (Willman 2009, 35). Hevosen liikkeessä ihmisen alaselkään kohdistuu pientä liikehdintää, jossa alaselkä mukaillee hevosen liikettä. Jos selän lihaksisto ei ole riittävä, voi selkä rasittua ratsastuksesta liikaa ja kipeytyä. Kraft ja Scharfstädt:n (2007) mukaan ratsastajilla on keskimäärin enemmän alaselkäkipuja, kuin ihmisillä, jotka eivät harrasta ratsastusta.

Yleisimmissä ratsastajien kipualueissa merkittäväksi noussut vasen polvi on minusta mielenkiintoinen asia. Siihen voi mahdollisesti vaikuttaa hevosen vinous ja selkään nousemispuoli, mikä on usein hevosen vasen puoli, jolloin vasemmalla jalalla ponnistetaan selkään. Mikäli ratsastusasento aiheuttaa polvikipua ratsastuksen aikakerrointa voisi vähentää esim. taluttamalla hevosta alku ja loppukäynnit. Välikäynneillä jalan voi poistaa jalustimesta mikä myös vähentäisi perinteisen ratsastusasennon aikakerrointa. Uutelan (2012, 52) opinnäytetyön tapaustutkimuksen tuloksien mukaan ratsastajien hamstring -lihasten lihasvenyvyys oli alentunut. Tämä voi mahdollisesti johtua jatkuvasta jännitystilasta alaraajoissa ratsastaessa ja fleksio painotteisesta asennosta jossa polvet ja lonkat ovat ratsastaessa.

Hyttisen (2012, 23.) mukaan ratsastus voi aiheuttaa lihaskireyksiä staattisuuden vuoksi. Hartiaseudun kivun yleisyyden taustalla uskoisin olevan syynä aikakerrointa, jota tulee hartiaseudun rasitukselle päivittäin runsaasti varsinkin nuorilla ratsastajilla.

Lisäksi asiaan vaikuttaa luultavasti huono ergonomia (vastaajien opiskelupainotteisuus huomioiden), ratsastusasento (staattinen yläraajojen osalta) ja heikko hartiasuodun lihaksiston.

Vastaajista 78 prosenttia on kokenut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana. Mielestäni kipua tunteneiden määrä on suuri varsinkin ikäjakauma huomioiden. Vastaajista, joilla on ollut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana, kipu on kroonista 82 prosentilla. Pitkään kestänyt kipu saattaa pitkällä tähtäimellä vaikuttaa sosiaaliseen ja psyykkiseen puoleen, lisätä sekundaarisia oireita esimerkiksi lihaskireyksiä muualle kehoon ja laskea suorituskyky. Tutkimuksen tuloksia alkuun analysoidessa ajattelin, että krooniseksi päässeitä oireita ei ole välttämättä hoidettu, mutta tutkimus osoittaa ratsastajien käyneen hoidoissa. Ilmeisesti kroonista kipua ei ole välttämättä osattu hoitaa oikein. Tämän päivän tiedon mukaan kroonisen kivun hoidossa ja kuntoutuksessa tulisi etenkin huomioida asiakkaan psykososiaalinen tilanne. Krooninen kipu voi joutua osaksi psykososiaalisista asioista, kipu on todellinen mutta ei välttämättä johdu fyysisistä syistä. Kivun taustalla voi olla esimerkiksi menestymisen paineet urheilussa, stressi tai jokin muu psyykkinen asia. Kroonisen kivun hoidossa tulisi alkuun selvittää tarkasti kivun patofysiologia ja hoito tulisi toteuttaa etiologian mukaan. Kroonisen kivun paras ennaltaehkäisykeino on estää se hoitamalla akuutti kipu mahdollisimman hyvin. (Kroonisen kivun hoito-opas 2016, 4-8.)

Tutkimus oli suunnattu ammatikseen ratsastaville. Kyselylomakkeessa olisi voinut olla myös vastaajien ikäjakauma ja opiskelupainotteisuus huomioiden hieman erilaisia lisäkysymyksiä kuten esimerkiksi ”Millä kuljet koulumatkasi?”. Pitkäkestoisesta istumisesta ja huonosta ergonomiasta tiedetään sen kuormittavan yksipuolisesti kehon tukirakenteita ja olevan yhteydessä niska- ja alaselkäkipuihin (UKK-instituuttiin [www-sivut](http://www.ukk.fi) 2016).

Uskoisin että ennaltaehkäisevällä työllä etenkin oikeanlaisella fyysisellä valmennuksella, kivun hoidon teoretisella ja ergonomiohjauksella (ratsastaessa ja muissa harrastuksissa oikeinlainen suoritustekniikka ja koulu-/työergonomia) voisi saada positiivisia vaikutuksia kivun ennaltaehkäisyyn ratsastajilla.

Tutkimuksen teko on ollut erittäin mielenkiintoista. Kipu on mielestäni erittäin mielenkiintoinen aihe. Sen yhdistäminen pitkäaikaiseen harrastukseeni ja lajissa maan parhaisiin ratsastajiin on tehnyt aiheesta itselleni mielekkään. Erityisesti tulosten analysointi oli opinnäytetyöni mielenkiintoisin osio. Lisää motivaatiota sain tulosten lisäkommentteja-kohdasta, jossa useat ratsastajista kertoivat odottavansa työn tuloksia.

Helpointa työssä on ollut motivoituminen sen tekemiseen. Toisaalta pitkä harjoittelu tammikuusta marraskuuhun vei opinnäytetyön tekemisestä resursseja. Työssä haastavinta on ollut kyselylomakkeen laatiminen ja tuloksien analysoiminen tixelissä. Kyseisestä aiheesta ei ole toteutettu vastaavanlaista tutkimusta, joten en päässyt vertaamaan tuloksia muihin tutkimuksiin. Tämä olisi tuonut pohdintaan enemmän sisältöä.

Opinnäytetyön ansioista tiedon hankintataitoni ovat kehittyneet. Erityisesti tietotekniikkataitoni Tikselin ja e-lomakkeen suhteen ovat kehittyneet. Uskon että työtä tehdessä on myös tapahtunut henkistä kasvua ja kehitystä keskeneräisyyden sietokyvyssä.

Opinnäytetyötäni voisi jatkaa oppaalla, jossa olisi ennaltaehkäisevää tietoa tulekivusta ja ohjeita kivun hoitoon kotiloissa. Nuorten urheilijoiden krooniseen kipuun tulisi puuttua jo kivun ensi esiintymisestä lähtien. Jos pystyisimme ennaltaehkäisemään nuorten urheiluvammoja ja kroonista kipua, voisimme merkittävästi pidentää ratsastajien urheilu-uraa ja parantaa menestystä kansainvälisissä kilpailuissa.

LÄHTEET

Arokoski, J & Hannonen, P. 2009. Ylä- ja alaraajan lihas-, jänne- ja muut pehmytö-
sakivut. Teoksessa Kalso, E., M. Haanpää & Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keu-
ruu: Otavan kirjapaino Oy, 359-384.

Chapman, C. R. 2003. Why does pain hurt? Project Syndicate 9.10.2003 Viitattu
1.5.2016. <https://www.project-syndicate.org/commentary/why-does-pain-hurt?barrier=true>

Eskola, J & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vasta-
paino

Garland, E. 2012. Pain processing in the human nervous system: a selective review
of nociceptive and biobehavioral pathways. College of Social Work Trinity Institute
for the Addictions Florida State University Tallahassee. Viitattu 5.5.2016.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3438523/>

Haanpää, M. 2009. Kipupotilaan tutkiminen. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. &
Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 118-122.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009.
Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
Oy.

Hallanmaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. 2006. Etiikka ihmistieteelle.
Helsinki: Hakapaino Oy, 124-140.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 23.5.2016.
<http://www.hus.fi>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeen-
linna: Tammi.

Hyttinen, A-M 2012. Ratsastuksen terveysprofiili. Suomen ratsastajainliitto ry. Hel-
sinki.

Jyväskylän yliopiston www-sivut. Viitattu 2.12.2015. <https://koppa.jyu.fi>

Kalso, E & Kontinen, V. 2009. Kivun fysiologia ja mekanismit. Teoksessa Kalso, E.,
M. Haanpää & Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 76-
103.

Kalso, E., Elomaa, M., Estlander, A. & Granström, V. 2009. Akuutti ja krooninen
kipu. Teoksessa Kalso, E., M. Haanpää & Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keuruu:
Otavan kirjapaino Oy, 104-115.

Kalso, E., M. Haanpää & Vainio, A. 2009. Kipu. 3. uud. p. Keuruu: Otavan kirja-
paino Oy

- Kraft, CN., Scharfstädt, A. 2007. Correlation of back pain and magnetic resonance imaging of the lumbar spine in elite horse vaulters. Sportverletz Sportschaden. Viitattu 15.7.2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17896330>
- Kroonisen kivun hoito-opas. 2016. Suomen kivuntutkimusyhdistys. Viitattu 1.5.2016. http://www.skty.org/system/files/files/Kroonisen%20kivun%20hoito-opas_final.pdf
- Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallanmaa, J., Lounis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I (toim.) Etiikka ihmistieteelle. Helsinki: Hakapaino Oy, 124-140.
- Kvantitatiivisten menetelmien tietovarannon www-sivut. Viitattu 4.4.2016. <http://www.fsd.uta.fi>
- Kyrklund, K. & Lemkov, J. 2009. Kyra ja ratsastuksen taito 5. Uud. laitos, 1.p. Porvoo: WSOY.
- Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013. Anatomia ja Fysiologia rakenteesta toimintaa. 3. Helsinki: SanomaPro
- Luomajoki, H. 2014. Psykososiaaliset tekijät TULE-kipuisilla. Fysioterapia 2, 10-11.
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteessä. Helsinki: Methelp.
- Ojala, T. 2014. Kipu kokemuksena on haaste fysioterapialle. Fysioterapia 2, 4.
- Orava, S. 2012. Käytännön urheiluvammat. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy
- Paltamaa, Jaana 2004. Assessment of physical functioning in ambulatory persons with multiple sclerosis: Aspects of reliability, responsiveness and clinical usefulness in the ICF framework. Helsinki: Kela.
- Parkkari, J. 2005. Liikuntatapaturmat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, O. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uud. p. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 567-579.
- Pohjolainen, T. 2005. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien yleisyys ja kustannukset. Teoksessa Lindgren, Karl-August (toim). Tules Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 12-19.
- Pohjolainen, T. 2009. Niskakivut. Teoksessa Kalso, E., M. Haanpää & Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 340-347.
- Pohjolainen, T. 2009. Selkäkivut. Teoksessa Kalso, E., M. Haanpää & Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 348-358.
- Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 12.9.2009. <https://www.pori.fi>
- Pulliainen, A. 2014. Perusratsastus. Kurikka: Painotalo Casper Oy.

Ratsastajankunto www-sivut. Viitattu 7.12.2015. (<http://www.ratsastajankunto.fi/fi/AH-movingfysio>)

Saarela, O. 2016. Polvikipu. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00797

Salanterä, S., N, Hagelberg., M, Kauppila. & Närhi, M. 2006. Kivunhoidon hoitotyö. 1. P.Helsinki:WSOY

Suomen ratsastajainliiton ry:n toiminta ja- taloussuunnitelma 2016. Viitattu 22.4.2016. http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/92626_SRL_TS_2016_netti.pdf

Suomen ratsastajainliiton www-sivut. Viitattu 10.4.2016. (<http://www.ratsastus.fi>)

UKK- instituutin www-sivut. Viitattu 10.6.2016. <https://www.ukk-instituutti.fi>

Uutela, J.2012. Istunta kuntoon – Fysioterapeutin suorittaman lihastasapainokartoituksen avulla tietoa ratsastajan asennon ja fyysisen harjoittelun parantamista varten. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.9.2016. <http://www.theseus.fi/handle/10024/44517>

Vainio, A. 2004. Kivunhallinta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Vainio, A. 2009. Kiputilojen luokittelu. Teoksessa Kalso, E., M. Haanpää & Vainio, A (toim.) Kipu 3. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 150-158.

Willman, S. 2009. Keskivartalon hallinnan harjoittamisen vaikutus ratsastajien kokemaan alaselkäkipuun. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.6.2016. <http://www.theseus.fi/handle/10024/17309>

Yläanne, A. 2009. Ratsastus. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 429-434.

Kipukysely

Olen Sofia Vernikos, fysioterapiapiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä maajoukkueratsastajien mahdollisista kiputuntemuksista. Opinnäytetyöni tilaaja on AH MovingFysio.

Opinnäytetyön tuloksia on tarkoitus hyödyntää maajoukkue toiminnassa sekä laji- että fyysisen valmennuksen kehityksessä. Kyselylomakkeen tulokset julkaistaan kootusti siten, että yksilöllisiä vastauksia ei voida eritellä. Kyselylomakkeet hävitetään tulosten analysoinnin jälkeen.

Toivon, että mahdollisimman moni vastaisi kyselylomakkeeseen, jotta saisimme mahdollisimman kattavan otannan ja pystyisimme hyödyntämään tutkimuksen tuloksia mahdollisimman laajasti maajoukkue toiminnan kehittämiseen myös ratsastajan hyvinvoinnin näkökulmasta.

Lomakkeen täyttämiseen menee n. 4 minuuttia.

Kyselylomake on auki 11.1.2015-29.2.2016.

Esitiedot

Ikä

Sukupuoli ☐ nainen
☐ mies

Päälaji ☐ kouluratsastus
☐ esteratsastus
☐ kenttäratsastus
☐ muu

Jos vastasit muu niin mikä?

Valitse yksi seuraavista vaihtoehdoista

- ☐ koululainen
☐ opiskelija
☐ työtön
☐ työelämässä (ratsastan työkseni)
☐ työelämässä (en ratsasta työkseni)
☐ muu

Jos vastasit edellisessä kysymyksessä työelämässä (en ratsasta työkseni). Mitä teet työksesi?

Jos vastasit muu, niin mikä?

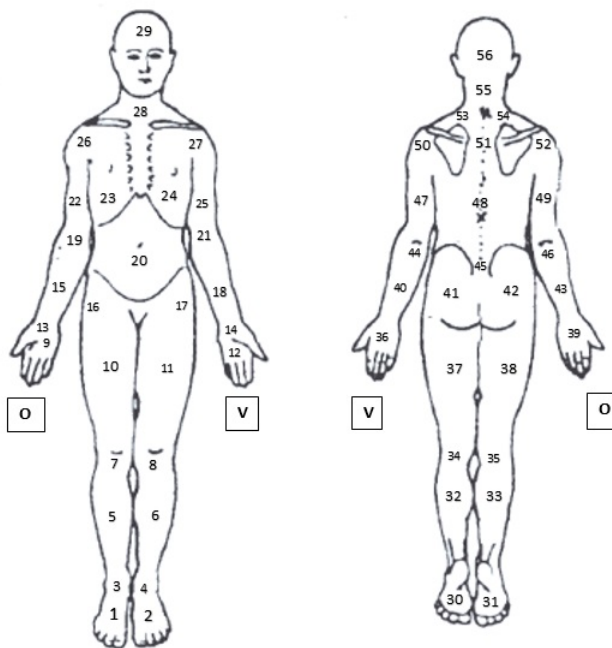
Onko sinulla ollut kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana?

kyllä ei
☐ ☐

Jos vastasit ei, täytä vielä kohdat 5 ja 6.

Yleiset kipukysymykset

1. Missä kipusi sijaitsee? Katso alla olevaa kipukarttaa, kerro kartassa olevin numeroin kipualueesi. Voit valita useimman vaihtoehdon, luettele ne pahimmasta lievimpään.



Jos kipusi sijaitsee numeron 16 tai 17 kohdalla, onko kipusi lonkassa vai nivusessa?

Kerro vielä sinua eniten vaivaava kipualue.

Kysymyksissä 2-4 ja 7-15 kuvaile kiputuntemusta, joka vaivaa sinua eniten.

2. Kauanko olet kärsinyt kivusta?

0-2 vko 3-4 vko 2kk 3kk 4kk 5kk 6kk tai kauemmin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. A) Milloin kipua esiintyy? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ ratsastaessa
- ☐ rasiuksessa (muulloin kuin ratsastaessa)
- ☐ päivällä (muulloin kuin rasiuksessa)
- ☐ levossa
- ☐ öisin

3. B) Jos kipua esiintyy ratsastuksessa, niin missä yhteydessä?

4. Mistä kipu mielestäsi johtuu?

Kipuun vaikuttavia tekijöitä

5. Kuinka monta tuntia ratsastat keskimäärin päivittäin?

- ☐ 0-1h/pv
☐ 2-3 h/pv
☐ 4-5 h/pv
☐ 6-7 h/pv
☐ 8 h/pv tai enemmän

6. A) Mitä muuta harrastat? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ lenkkeily
☐ kuntosali
☐ uinti
☐ käsityöt
☐ musiikki
☐ kulttuuri
☐ lukeminen
☐ muu

6. B) Jos vastasit muu niin mikä?

6. C) Kuinka usein keskimäärin viikossa? (kerrat / vko ja kesto per harrastus)

Kiputunteuksia

7. Onko kipualueellasi?

	ei lainkaan	tuskin lainkaan	hieman	jonkin verran	paljon	erittäin paljon
turvotusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
polttavaa kipua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kihelmöintiä tai pistelyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tunnottomuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
säteilyä muualle vartaloon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kosketusarkuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kivun intensiteetti- ja haittaavuusosiot

8. Arvioi kipuaasi valitsemalla numero, joka kuvaa sitä parhaiten: 0 = ei kipua, 10 = pahin mahdollinen kipu

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
juuri nyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keskimäärin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lievimmillään viimeksi kuluneen viikon aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pahimmillaan viimeksi kuluneen viikon aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Valitse numero, joka kuvaa millä tavoin kipu on häirinnyt sinua kuluneen viikon aikana seuraavissa toiminnoissa: 0 = ei ole häirinnyt, 10 = on häirinnyt täysin

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A. Yleinen toiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Mieliala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C. Kävelykyky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D. Normaali työnteke (työ ja kotityöt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E. Ihmissuhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
F. Nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G. Elämästä nauttiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
H. Ratsastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kivun hoito

10. Onko kipuasi hoidettu?

kyllä ei
☐ ☐

11. Kuka on kipuasi hoitanut? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ lääkäri
☐ fysioterapeutti
☐ osteopaatti
☐ hieroja
☐ muu

11. B) Jos vastasit muu, niin
kuka?

12. Sain helpotusta kipuuni: 1= täysin samaa mieltä, 5= täysin eri mieltä

1 2 3 4 5
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

13. Oletko ottanut kipuun lääkettä?

kyllä ei
☐ ☐

14. Mikä helpottaa kipuasi?

15. Mikä pahentaa kipuasi?

16. Lisäkommentit. Tässä voit
kommentoida ylläolevia kohtia tai
antaa palautetta.

Kiitos vastauksista. :)

Muista painaa lomakkeen täyttämisen jälkeen tallenna.

Tietojen lähetys